



义务教育教科书

# 体育与健康 教师用书

水平一 **2** 年级

( 第二版 )



科学出版社



龍門書局

# 前 言

《基础教育课程改革纲要（试行）》指出：要“积极鼓励高等院校、科研院所的专家、学者和优秀的中小学教师投身中小学课程教材改革。”2008年全国中小学体育教学指导委员会的部分委员，参与了对全国部分省、市的体育卫生专项督导工作，在与第一线的中小学体育教师的交往中，很多小学体育教师，特别是兼职的小学体育教师反映，在学校他们看不到小学体育教师用书，这给教学工作和业务提高带来了很多困难，因此迫切希望编写一套能指导他们进行体育教学的教师用书。全国中小学体育教学指导委员会针对此种情况，组织部分专家和优秀体育教师，结合小学兼职体育教师的实际情况，编写了本套《小学体育教学教师用书》。2014年根据义务教育《体育与健康课程标准》（2011年版）进行了修订。

## 一、编写目的

本书的编写目的，是为了帮助农村兼职小学体育教师上好体育课，不断提高小学体育教学质量。

## 二、编写指导思想

本书编写的指导思想包括以下几个方面：

1. 要贯彻落实“健康第一”的指导思想。体现现代教育和体育教学改革、发展的要求。促进小学生身心健康发展，保证学生的运动安全。教学内容要活泼、健康，反映时代精神，具有创造性，激励学生积极向上，培养学生对体育的情感、态度和价值观。

2. 要根据小学生的认知规律和身心发展的特点设计、组织和实施小学体育教学过程。将《体育与健康课程标准》的理念、领域、不同水平目标寓小学体育教学教师用书的各篇教案之中。要根据教学内容的层次和系统以及学生年龄的逐步增长，有针对性地扬长补短，促进学生身心的和谐发展。

3. 要以义务教育《体育与健康课程标准》（2011年版）的基本精神为依据。选择其中与小学特别是农村小学场地、器材和师资水平相适应的教学内容；各个学期各项教材内容的安排要相对集中并留有余地；文字表述，图例演示要顺应兼职小学体育教师对体育教学的实际需要；对小学兼职体育教师可能出现的困惑和必须的教学注意事项要给予明晰的提示，力争使每篇教案都能起到指导兼职体育教师上课的作用。

4. 要促进发展，逐步形成教师的个性和特色。本书每篇教案所设定的教学目标、内容、组织教法、措施等都是示例性的，主要是为小学体育教师提供可操作的基本教学过程和思路，帮助他们上好体育课。随着教师教学实践经验的不断积累和丰富，授课教师在各个教学环节上都可发展和调整原有的教学策略，逐步形成教师个人的教学个性和教学特

色。另外，教案中所安排的教学内容，如小篮球、小足球或技巧和器材练习等，没有条件实施的学校，可根据学校的实际情况进行置换或调整。

### 三、本书的主要特点

1. 本书是以课时计划（教案）的形式出现的。之所以采取这种形式，主要是因为2001年新的课程改革以来，小学体育课的教学时数有了很大的增加（小学1、2年级体育课时增加1倍，3至6年级增加1课时），但专职体育教师没能得到及时补充，使得一大批爱好体育的文化课教师为了适应素质教育的要求，服从学校教育的整体需要，满怀热情地走进了兼职体育教师的行列，肩负起了体育教学的重任。为了帮助这些没有接受过专业体育培训的兼职体育教师，提高体育专业化水平，特编辑出版这套教案式的农村小学体育教学教师用书。

2. 本书的作者，除部分教研员和院校的教师外，全部是北京市、天津市包括部分郊区区长年在第一线从事体育教学工作的体育教师撰写的。他们有着比较丰富的体育教学经验，经过总结，把各个教学环节中需要注意的事项，把兼职体育教师在教学过程中可能出现的某些困惑，通过教学提示的办法，撰写在每一篇教案之中；把一些教学过程中必需掌握的体育基础知识，通过“小知识”栏目加以注明，使兼职体育教师可以边教边学，边学边教，以不断提高小学体育教学的质量。

3. 本书是结合全国广大小学体育教学的一般情况进行设计和编写的普适性教材，没有为学校留有自主安排的教材和课时。为了给地方留有一定的时间和空间，本册（二年级）仅编写了70%的教案，还有30%的课时可作为各地自主安排的教材和课时（除节假日和风雨天外，每学期安排15周的体育实践课），没有编写教案。（如果有的地方感到地域性教材时数较多，也可以自行增加普适性教材的课时。）

4. 每课教案教学步骤清晰，教法手段实用、简洁，对场地器材要求不高，针对兼职教师特点，随着教学过程进展，开发辅栏以提供必要的帮助，解除教师的困惑，启发教师的思路，开阔教师的眼界。

### 四、教材的体系结构

全套书共分为六册，每个年级一册。每个年级按上、下两个学期编写，每学期按上课的次数逐课编写课时计划（教案）。

课时计划分为两个部分：第一部分，包括教材内容、教学目标和场地器材。第二部分，包括并列的主栏和辅栏，两个相互补充、相互依存的栏目。主栏：主要写教学过程，包括一般的上课常规、准备活动、主要教材、辅助教材、放松活动、结束语。辅栏：是配合和补充主栏写一些教学过程中教师可能不太注意的基本提示、教师遇到困惑时的解决建议和小知识等，使各个教学环节更加实用、活泼、有效。

# 目 录

## 第一学期

第 1 课	体育基础知识：体育课堂常规 游戏：快快集合 .....	1
第 2 课	队列队形：报数 游戏：往返跑接力 .....	4
第 3 课	队列队形：向后转 基本体操：《希望风帆》预备节 .....	7
第 4 课	队列队形：齐步走——立定 基本体操：《希望风帆》伸展运动 .....	11
第 5 课	队列队形：左（右）转弯走 基本体操：《希望风帆》扩胸运动 .....	15
第 6 课	队列队形：左（右）转弯走 基本体操：《希望风帆》踢腿运动 .....	18
第 7 课	队列队形：原地由一（二）列横队变二（四）列横队 基本体操：复习《希望风帆》 .....	21
第 8 课	基本体操：《希望风帆》体侧运动 游戏：迎面接力跑 .....	24
第 9 课	基本体操：《希望风帆》体转运动 游戏：换物赛跑 .....	27
第 10 课	基本体操：复习《希望风帆》 游戏：斗鸡 .....	30
第 11 课	基本体操：《希望风帆》腹背运动 游戏：跳进圈拍人 .....	33
第 12 课	基本体操：《希望风帆》跳跃运动 技巧：前滚翻 .....	36
第 13 课	基本体操：《希望风帆》整理运动 技巧：前滚翻 .....	39
第 14 课	基本体操：复习《希望风帆》	

	技巧：前滚翻变换练习 .....	42
第 15 课	技巧：前滚翻拓展性练习	
	游戏：拉人入圈 .....	45
第 16 课	技巧：同步前滚翻	
	攀爬：爬越一定高度的障碍物 .....	48
第 17 课	技巧：连续前滚翻	
	攀爬：爬越一定高度的障碍物 .....	51
第 18 课	走：各种方式或速度的走	
	韵律舞蹈：根据节拍，做足踝、躯干、下肢练习 .....	54
第 19 课	韵律舞蹈：垫上基本动作组合	
	走：合作走 .....	58
第 20 课	韵律舞蹈：垫上组合动作	
	快速跑：原地高抬腿跑 .....	62
第 21 课	韵律舞蹈：垫上组合动作	
	快速跑：自然站立式起跑 .....	66
第 22 课	快速跑：30 米加速跑	
	游戏：传球比快 .....	69
第 23 课	快速跑：30 米快速跑	
	游戏：打活动目标 .....	72
第 24 课	快速跑：考核 30 米快速跑	
	游戏：投掷纸飞机 .....	75
第 25 课	跳跃：立定跳远	
	游戏：打碉堡 .....	77
第 26 课	跳跃：立定跳远	
	小篮球：拍球与运球 .....	80
第 27 课	跳跃：立定跳远	
	小篮球：运球比赛 .....	83
第 28 课	跳跃：考核立定跳远	
	游戏：侦察兵 .....	86
第 29 课	跳跃：助跑几步，一脚在踏跳区踏跳，双脚落地	
	游戏：快种快收 .....	89
第 30 课	跳跃：助跑几步，一脚在踏跳区踏跳，双脚落地	
	小篮球：原地投篮 .....	92
第 31 课	跳跃：助跑几步，一脚在踏跳区踏跳，双脚落地	
	小篮球：投篮比赛 .....	95

第 32 课	跳跃：助跑几步，一脚在踏跳区踏跳，双脚落地 游戏：大丰收 .....	98
第 33 课	跳短绳：并脚跳、单脚交换跳 游戏：对墙投准 .....	101
第 34 课	跳长绳 游戏：投准打靶 .....	104
第 35 课	投掷：持轻物投过 2~3 米高的障碍物 跳长绳 .....	107
第 36 课	投掷：持轻物掷远 耐久跑：400~600 米自然地形跑 .....	110
第 37 课	投掷：持轻物掷远 耐久跑：400~600 米自然地形跑 .....	113
第 38 课	投掷：持轻物掷远 耐久跑：400~600 米自然地形跑 .....	116
第 39 课	耐久跑：400~600 米自然地形跑 游戏：投掷纸飞机 .....	119
第 40 课	耐久跑：400~600 米自然地形跑 游戏：大渔网 .....	121
第 41 课	体育基础知识：正确的身体坐、立、行姿势 游戏：班里少了谁 .....	124
第 42 课	体育基础知识：合理的饮食习惯和个人卫生保健知识 室内游戏：传口令 .....	127

## 第二学期

第 1 课	体育基础知识：保护视力，做眼保健操 游戏：站队比快 .....	130
第 2 课	耐久跑：400~600 米自然地形跑 游戏：掷准积分赛 .....	133
第 3 课	投掷：持轻物掷远 耐久跑：2 分钟定时跑 .....	136
第 4 课	投掷：持轻物掷远 耐久跑：2 分钟定时跑 .....	139
第 5 课	跳长绳：侧面跑入跳 1~3 次，跑出 投掷：持轻物投过 2~3 米高的障碍物 .....	141

第6课	跳短绳：连续并脚跳和单脚交换跳 投掷：持轻物掷远 .....	144
第7课	跳短绳：连续并脚跳和单脚交换跳 投掷：持轻物掷远 .....	147
第8课	投掷：考核持轻物掷远 游戏：推人出圈 .....	149
第9课	跳短绳：考核跳短绳 游戏：巧钻呼啦圈 .....	152
第10课	跳短绳：合作跳短绳 游戏：投地靶积分赛 .....	155
第11课	跳跃：双脚连续跳上跳下20~30厘米台阶 小篮球游戏：双手交换拍球比多 .....	158
第12课	跳跃：立定跳远 游戏：击木柱 .....	161
第13课	跳跃：立定跳远 游戏：“砍包” .....	164
第14课	跳跃：立定跳远 游戏：打龙尾 .....	167
第15课	跳跃：立定跳远 游戏：拉过线来 .....	170
第16课	武术基本动作 游戏：小鸟飞飞 .....	173
第17课	攀爬：手脚并用爬垂直杆（绳） 走：多人协同行进 .....	176
第18课	走：前脚掌走 游戏：建设家园 .....	179
第19课	攀爬：手脚并用爬垂直杆（绳） 快速跑：高抬腿跑 .....	182
第20课	快速跑：30米快速跑 游戏：移动传递轻物 .....	185
第21课	快速跑：30米快速跑 游戏：消灭老鼠 .....	188
第22课	快速跑：30米快速跑 游戏：支援前线 .....	191
第23课	小篮球：原地拍运球	

	快速跑：30米快速跑 .....	194
第24课	快速跑：30米快速跑	
	小篮球：移动拍运球 .....	197
第25课	快速跑：考核30米快速跑	
	游戏：“唤人接包” .....	200
第26课	队列队形：原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队	
	游戏：“木头人”追拍 .....	203
第27课	队列队形：跑步变便步	
	基本体操：《希望风帆》预备节、伸展运动 .....	206
第28课	队列队形：跑步立定	
	基本体操：《希望风帆》扩胸运动、踢腿运动 .....	209
第29课	复习队列队形	
	基本体操：《希望风帆》伸展运动、扩胸运动、踢腿运动 .....	212
第30课	基本体操：《希望风帆》体侧运动、体转运动	
	韵律舞蹈：儿童基本舞步 .....	215
第31课	基本体操：《希望风帆》腹背运动、跳跃运动	
	韵律舞蹈：儿童基本舞步 .....	217
第32课	基本体操：《希望风帆》整理运动	
	韵律舞蹈：儿童基本舞步 .....	220
第33课	基本体操：复习《希望风帆》全套动作	
	韵律舞蹈：“猜拳游戏舞” .....	223
第34课	基本体操：考核《希望风帆》	
	游戏：地滚球 .....	226
第35课	技巧：连续前滚翻	
	游戏：“青蛙过河” .....	229
第36课	技巧：连续前滚翻	
	游戏：夹包比远 .....	232
第37课	技巧：连续前滚翻	
	小篮球：原地投篮 .....	234
第38课	技巧：连续前滚翻	
	小篮球：原地投篮 .....	237
第39课	技巧：考核连续前滚翻	
	游戏：单脚跳接力 .....	240
第40课	游戏：飞速拿球	
	小篮球：原地投篮 .....	243



第 41 课	体育基础知识：学校安全	
	游戏：猜猜领头人 .....	245
第 42 课	体育基础知识：学校安全	
	游戏：传口令 .....	247
附录 1	《希望风帆》动作图解 .....	249
附录 2	素质操 .....	254
附录 3	拍手操（2） .....	258
附录 4	绳操 .....	263
附录 5	运动项目模仿操 .....	267
附录 6	眼保健操图解 .....	271
附录 7	二年级学年体育教学工作计划 .....	274
附录 8	二年级第一学期体育教学工作计划 .....	275
附录 9	二年级第二学期体育教学工作计划 .....	278
附录 10	二年级第二学期连续前滚翻单元体育教学工作计划（示例） .....	281
附录 11	资源库 .....	283

# 第一学期



## 第 1 课

### 体育基础知识：体育课堂常规 游戏：快快集合

**教学内容：**体育基础知识：体育课堂常规 游戏：快快集合

**教学目标：**1. 帮助学生了解体育课的课堂常规，逐步养成认真上体育课的好习惯。  
2. 通过游戏“快快集合”，发展学生快速反应的能力。  
3. 培养学生遵守纪律，听从指挥的良好作风。

**场地器材：**教室内和室外一块平整的场地。

## 教学过程

### 一、上课常规（20 分钟）

#### 1. 建立体育课堂常规的原因：

(1) 谈话式导入：小朋友们，你们喜欢上体育课吗？请你们回忆去年第一次上体育课时老师讲的课堂常规，然后说出其中的一条，并讲一讲为什么要设立这条常规。

(2) 教师参照一年级的内容，引导学生回忆常规，并讲出制定常规的意义。

(3) 请同学对照自己一年来体育课上的表现，举手发言：哪条遵守得好？哪条还需努力？

#### 2. 完善新的课堂常规：

##### (1) 节约时间的常规。

教师引导：为了节约组织教学的时间，提高体育课质量，让同学们有更多的活动时间，现在我们共同策划一下，能够从哪些方面节约时间。

老师先举一个小例子。如，上、下午注意集合站队时，体育老师会要求大家面向不同的方向，避免干扰，可以节约时间，提高课堂教学效率。在体育课堂教学中，还能怎样节约时间呢？请大家多出主意。

#### 【小知识】

由于体育课自身的特点，课堂常规是有必要建立的，它是防止外界干扰、保证上课安全、引导学生正常学习和锻炼、形成良好课堂秩序的重要条件和教育性手段。

新增的常规都是非传统意义上的体育课堂常规。设立此类常规的目的，就是为方便体育教学，提高课堂教学质量。

#### 【教学提示】

总结学生上一学年的表现时，可与体育课堂常规的讲解结合起来，让学生说一说：

1. 在上一学年里，自己是如何遵守体育课堂常规的。

2. 课前是否能按要求着装，是否能够提前到操场上准备等。

3. 上课集合站队应注意：三背，即背光、背风、背干扰物。





（教师归纳总结。）

活动时，听从教师、组长的指挥，节约时间。

明确活动时的队形、活动的路线，也能节约时间。

游戏时遵守规则，保证分组快、集合速度快等，也可以节约时间。

（2）进一步贯彻常规，有针对性地提出要求，如安全措施、收还器材、请假制度等。

（3）提出本学期的考核内容、考核标准及大概的考核时间，以便学生做好准备。

（4）学生按小组顺序，逐组起立走出教室，去操场集合。

## 二、游戏：“快快集合”（14 分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的两路或多路纵队，排头立正，其余的学生两臂前平举、向前看齐，如图 2-1-1-1 所示。

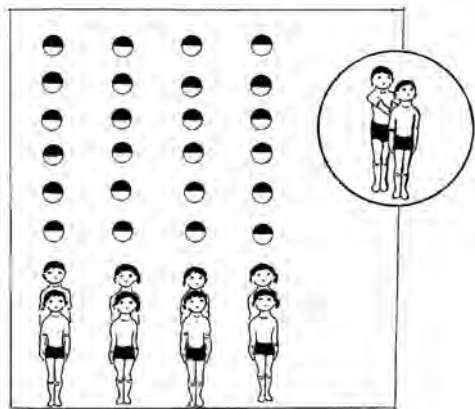


图 2-1-1-1

当教师发出“散开！”的口令后，全体学生立即散开，并分散在指定的区域内自由活动；当听到“集合！”的口令后，全体学生立刻到原来的位置迅速站好队。以站队快、静、齐的队为胜。

【组织队形】如图 2-1-1-1 所示。

【教学步骤】

1. 根据班级学生具体情况，重新安排两路或多路纵队。

2. 教师介绍游戏方法、游戏规则。

3. 学生认清自己的位置，记住前后、左右的同学，记清楚自己是在第几路队。游戏练习（1次）。

4. 不同方向的纵队集合（2~3次）。

4. 教师可根据学生的情况、校园体育资源的情况、日常体育课的实际需要等，制定出更适合本校教学的课堂常规。

### 【教学建议】

1. 要教育学生遵守纪律。

2. 要进行必要的安全教育，分散活动和集合时不要推人、撞人。

3. 可以给每队起个名字，如“刘翔”队，以帮助学生记忆。

4. 听到“散开”口令后，教师可要求学生完成一定的任务，如用手扶、摸操场附近的某些标志物或做小游戏等，听到“集合”口令后再迅速站队。

### 【游戏规则】

“散开！”口令发出后，不得聚集在原地等候站队。

### 【游戏拓展】

1. 纵队做到站队迅速、正确后，可以改为横队练习。

2. 学生听到一声哨，立即“散开”；听到两声哨，迅速按照教师手势，面向老师集合。

3. 听到“集合”口令后，开始倒计时。师生集体呼“10、9、8……”，呼到“1”时集合完毕。

5. 学生向左（右）转，成两列（多列）横队，记清楚本队大排头和左右的同学。
6. 解散后，横队集合（1~2次）。

### 三、放松活动（4分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

小游戏：照镜子。

### 四、结束语（1~2分钟）

总结本课学习情况，表扬遵守课堂常规的学生。

#### 【放松活动提示】

教师或学生做一些生活中常见的表情和动作，其他学生模仿。

#### 教学建议

1. “引导课”可选择室内外相结合的形式进行。课堂常规的内容和道理，应该采用浅显易懂的语言和生动的事例进行讲解。
2. 进行“引导课”前，教师可向原任课教师或班主任了解学生的基本情况。





## 第2课

### 队列队形：报数 游戏：往返跑接力

**教学内容：**队列队形：报数 游戏：往返跑接力

**教学目标：**1. 初步掌握报数的方法，培养学生的有意注意和认真的态度。

2. 通过往返跑游戏，锻炼学生的奔跑能力。

3. 在游戏中培养学生的合作意识和顽强拼搏的精神。

**场地器材：**选择一块平整的场地，标志物8个、秒表1块。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

**【组织队形】**成两列或四列横队。

**【教学步骤】**

1. 在规定的地点由体育队长整队集合。
2. 师生问好，教师宣布本课学习内容和要求。
3. 检查服装，安排见习生活动。

**【队列练习】**稍息、立正，看齐。

#### 【上课常规提示】

1. 课前教师检查场地器材。
2. 上课铃声一响，体育队长整队集合，成两列或多列横队，清点人数。
3. 教师检查服装。

### 二、准备活动（5~7分钟）

1. 基本部位操（3~4分钟）。

**【组织队形】**成两列或四列横队散开。

2. 抓指小游戏（2~3分钟）。

**【游戏方法】**学生两人一组，相对站立，其中一名学生将右手的食指垂直于另一名学生的手掌心上（掌心向上，手指伸直）。教师发令后，抓住手指者为胜。

**【组织队形】**成两列或四列横队。

#### 【小知识】

基本部位操是徒手操的一种。它是按照人体的头颈、上肢、躯干、下肢等部位结构编排的举、振、摆、绕、屈等体操动作，其风格特点为“横平竖直、部位准确”。

### 三、学习队列练习：报数（12~14分钟）

**【动作方法】**横队，立正站立，听到“报数”的口令后，从右（左）向左（右），依次连续报数，并向左（右）转头后再还原，排尾不转头，如图2-1-2-1所示。

#### 【教学提示】

报数是清点人数的一种手段，可以培养学生的有意注意和认真的态度以及组织纪律性，形成良好的精神面貌。



【组织队形】成两列或四列横队。

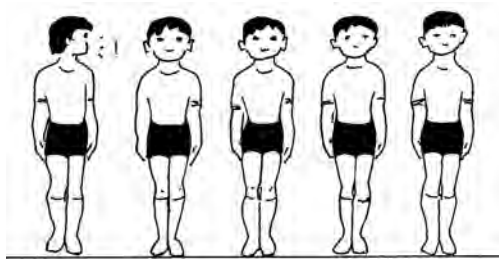


图 2-1-2-1

【教学步骤】

1. 教师讲解示范。
2. 学生练习：
  - (1) 向左转头、还原练习（3~5 次）。
  - (2) 转头同时报数、还原练习（5~7 次）。
  - (3) 各列同时报数练习（2~3 次）。
3. 请学生展示，相互评价。
4. 学生分组练习（1~2 次）。
5. 进行报数比赛（3~5 次）。

四、游戏：往返跑接力（10~12 分钟）

【游戏方法】距起跑线 10~15 米处设 4 个标志物，相距 1.5~2 米。将学生分成人数相等的 4 队，各队在起跑线后面对标志物站成一路纵队。听到信号后，进行接力赛跑。如图 2-1-2-2 所示。

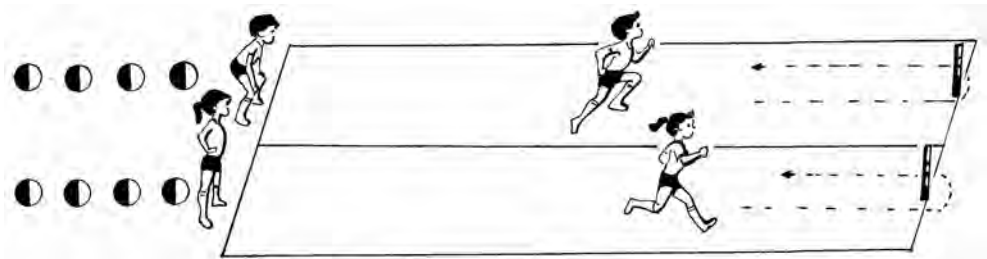


图 2-1-2-2

【游戏规则】

1. 必须绕标志物返回。
2. 前一个人跑回与第二人击掌（或换物）后，第二人才能起跑。

【教学重点】

声音短促、洪亮、连续，精神饱满。

【教学难点】

报数时身体保持正直，头部迅速还原。

【教法提示】

易犯错误：报数后，头不能马上转正。

纠正方法：要强调报数后，头随即转回，两眼立刻平视前方。

【报数方法的拓展】

可采用报数比快、报数计时等游戏进行反复练习。

【教学提示】

1. 引导学生用鼓励性语言为同伴加油。

2. 教学分组时要注意学生能力强弱的均衡。



【组织队形】成四路纵队。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则，并示范。
2. 学生分组进行练习（1次）。
3. 游戏比赛（1次）。
4. 教师总结游戏中存在的问题，并提出要求。
5. 继续游戏（2~3次）。

### 五、放松活动（2分钟）

【组织队形】散点站立。

双人放松练习：拍肩、拍背、拍腿、抖臂。

### 六、结束语（1~2分钟）

总结本课情况，表扬遵守游戏规则的学生。

#### 【游戏方法的拓展】

1. 途中可设置两个障碍物，做曲线往返跑接力。
2. 根据学生能力，可调整奔跑的距离。

#### 【放松活动提示】

1. 教师语言提示。
2. 学生互相轻拍，但力度要适中。

#### 教学建议

1. 多以游戏的形式进行队列练习。
2. 往返跑游戏的路线，以及折返点所放置的器材均可根据学校的实际情况进行选择。



## 第 3 课

### 队列队形：向后转

### 基本体操：《希望风帆》预备节

**教学内容：**队列队形：向后转 《希望风帆》：预备节

**教学目标：**1. 初步掌握向后转的动作方法，提高学生空间方位感和控制自己身体的能力。  
2. 初步掌握《希望风帆》预备节动作方法，培养身体协调性和节奏感。  
3. 培养学生遵守纪律的习惯。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，录音机 1 台。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（3~5 分钟）

**【组织队形】**成两列或四列横队。

**【教学步骤】**

1. 在规定的地点由体育队长整队集合。
2. 师生问好，教师宣布本课学习内容和要求。
3. 报数比赛。

### 二、谜语

导入：同学想一想，老师说的是什么动作？

猜谜语：左脚跟，右脚尖，向左转体身体正。两臂贴身眼向前，右脚并步左脚边。

（谜底：向左转）

### 三、学习原地转法：向后转（8~10 分钟）

口令：“向后——转！”

**【动作方法】**听到口令后，以右脚跟和左脚掌为轴，同时用力，身体经右侧向后转体 180°，重心落在右脚，随即左脚靠拢，成立正姿势，如图 2-1-3-1 所示。

#### 【教法提示】

报数比赛时，教师发令的同时，用手指示意一至几报数。如教师左手举起“1”，右手举起“3”，这就意味着 1~3 报数；两列或四列横队同时报数，最后以准确无误的队为胜。

#### 【教学提示】

这是在练习向左、右转法的基础上进行的另一种队列转法。方法与向右转基本相同，只是一次完成 180° 转体动作，对于二年级学生来说难度较大。





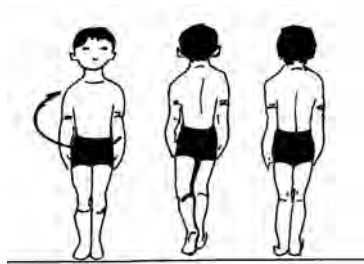


图 2-1-3-1

【组织队形】成两列或四列横队。

【教学步骤】

1. 学生进行向右、向左转练习（8~12次）。

2. 教师讲解示范“向后转”的动作方法。

3. 学生练习：

(1) “向右转”练习，让学生辨清右转的方向（4次）。

(2) “向后转”分解练习（“1”时，以右脚跟和左脚掌为轴转体180°；“2”时并脚成立正姿势）（2~4次）。

(3) 学生呼号“1、2”完整练习（2~4次）。

4. 请同学到前面示范，师生共同点评。

5. 两人一组练习，相互纠正（2~4次）。

6. 集体练习（4~6次）。

7. 教师小结。

#### 四、学习《希望风帆》预备节（10~12分钟）

【动作方法】见附录1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 教师重点讲解示范六个“旗语”动作。

2. 师生一起按不同节奏进行六个“旗语”动作的练习（2~3次）。

3. 学生两人一组，练习“旗语”动作，体会肢体的感觉（2~3次）。

4. 师生一起做预备节操（2~3次）。

5. 教师纠正易犯错误，提示练习要点。

6. 学生分组练习（1次）。

7. 集体做整节操（1~2次）。

#### 【教学重点】

以右脚跟和左脚掌为轴转体180°。

#### 【教学难点】

转体迅速，转体时两腿挺直，两臂不外张，上体保持正直。

#### 【教法提示】

易犯错误一：身体不稳，两臂外张。

纠正方法：转动时，两手中指贴于体侧裤线，上体挺直，下肢带动全身。

易犯错误二：左脚跟靠时擦小腿。

纠正方法：老师或学生示范。提示：转体后左脚直腿靠右脚跟。

由分解到完整练习，速度适中。

#### 【口诀】

右脚跟，左脚尖，  
加力右转到背面，  
手臂贴身上体正，  
左脚迈步两腿并。

#### 【小知识】

《希望风帆》共分8节，68个八拍。动作舒展、活泼、大方，主题寓意鲜明，体现了我国少年儿童天真活泼、积极进取的良好精神风貌。

#### 【教法提示】

1. 预备节教学要点：动作舒展、规范、准确、有力。

2. 易犯错误：六个“旗语”动作不清晰，节奏不明显。

纠正方法：

(1) 上肢姿态训练：直臂远伸，体会每个位置动作的肢体感觉。

(2) 双人互助练习：在他人的帮助下准确完成动作。



## 五、游戏：蜗牛争（8~10 分钟）

【游戏方法】地面划一螺旋图形，中心是圆，10 人一组。每组将学生分成甲、乙两队，甲队在出口，乙队在中心圆。游戏开始，甲队第一人按逆时针、乙队第一人按顺时针螺旋快步向前行进。相遇时两人猜拳，如甲队队员获胜则继续前进，乙队第一名队员退出游戏，乙队第二名队员看到本方队员退出则马上出发，与甲队第一名队员再次相遇继续猜拳，以此进行。哪队队员猜拳全部失败则对方队获胜。如图 2-1-3-2 所示。

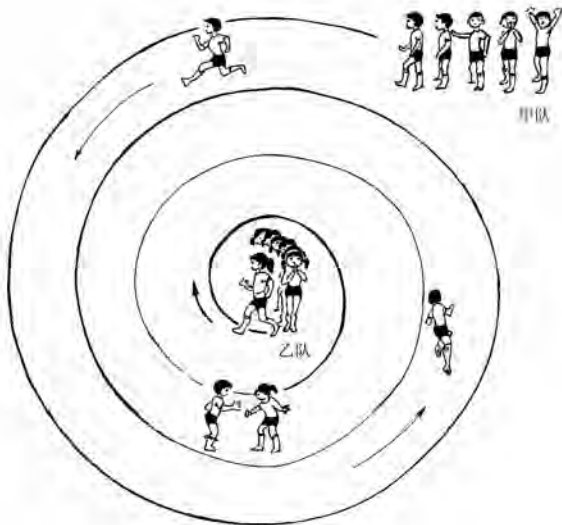


图 2-1-3-2

### 【游戏规则】

1. 必须沿螺旋图形行进，不得踩线。
2. 猜拳时一次定胜负。

### 【教学步骤】

1. 教师讲清游戏方法及规则。
2. 学生游戏（3~4 次）。

## 六、放松活动（3 分钟）

【组织队形】成两列或四列横队散开。

跟随老师学习各种鸟类飞翔的动作，最后飞行成集合队形。

### 【游戏拓展】

曲线争：人数、方法均同蜗牛争，只是地上的图形有别。

### 【放松活动提示】

动作柔和舒展，幅度要适中。



## 七、结束语（1~2分钟）

请学生谈一谈在体育课上学会了什么。



### 教学建议

1. 在向后转练习时，应先让学生辨清右转方向。弄清向右转时，两脚各用哪个部位做“轴”；两个向右转，转了多少度等。让学生边动脑边实践。
2. 做广播体操《希望风帆》预备节时，打破第二、三个八拍限制，重点教学六个旗语动作，可提高本节操的教学效率。



## 第 4 课

# 队列队形：齐步走——立定 基本体操：《希望风帆》伸展运动

**教学内容：**队列队形：齐步走——立定 《希望风帆》第一节：伸展运动

**教学目标：**1. 初步掌握“齐步走——立定”的动作，培养学生正确的身体姿势和良好习惯。

2. 初步掌握《希望风帆》第一节操的动作方法，培养学生身体的协调性。

3. 通过各种练习，培养学生顽强的意志品质和遵守纪律的良好作风。

**场地器材：**选择一块阳光充足的平整的场地。



2 年 级  
第 一 学 期

第 4 课

基 本 队 列 队 形  
： 齐 步 走 —— 立 定  
基 本 体 操  
： 《 希 望 风 帆 》 伸 展 运 动

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

【教学步骤】

1. 在规定的地点由体育队长整队集合。
2. 宣布本课学习内容。
3. 复习队列练习：原地三面转法（体育队长喊口令）。

### 二、学习齐步走——立定（8~10 分钟）

口令：“齐步——走！”“立——定！”

【动作方法】听到动令后，左脚开始向前自然迈出，膝部自然伸直，脚跟先着地并迅速过渡到全脚掌，身体重心前移；右脚按左脚方法迈出，两腿交替前进；眼平视前方，上体正直，微向前倾；手指并拢自然微屈，两臂前后自然摆动，向前摆动时，小臂稍向里合，如图 2-1-4-1 所示。

立定：听到“立定”的口令后（动令落于右脚），左脚继续向前一步，右脚迅速向左脚靠拢，成立正姿势。

#### 【教学提示】

1. 要注重体育队长和小组长的日常培训，树立他们的威信，培养他们的组织能力，使其尽快成为教师的小助手。

2. 要让学生知道“口令”、“方向”等有关知识，让他们知道什么是预令、什么是动令，并能辨别前、后、左、右方位。

#### 【动作提示】

1. 落步不要太重；不要紧张。
2. 步幅、步频要适当。

#### 【教学重、难点】

齐步走时，左脚迈第一步，膝部自然伸直，脚跟先着地，上体正直，两臂前后摆动；立定时，动令后左脚继续迈一自然步，右脚迅速跟拢。

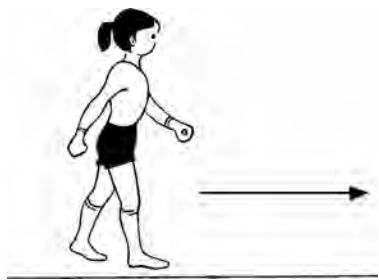


图 2-1-4-1

【组织队形】成两列或四列横队。

【教学步骤】

1. 复习原地“踏步走——立定”的动作方法（1~2次）。
2. 教师讲解示范“齐步走——立定”动作方法。
3. 学生练习：
  - (1) 原地摆臂练习（10~15次）。
  - (2) “立定”练习（3~4次）。
  - (3) 要求步伐一致进行纵队“齐步走——立定”动作练习（2~3次）。
4. 请同学到前面示范，教师点评。
5. 自由结成小组进行“齐步走——立定”练习，学生互评（3~5次）。
6. 集体练习“纵队齐步走——立定”（2~3次）。

### 三、学习《希望风帆》第一节：伸展运动（12~14分钟）

【动作方法】见附录1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 师生一起复习预备节动作方法（2~3次）。
2. 教师示范讲解“伸展运动”动作方法。
3. 学生跟随口令模仿教师动作慢节奏做操（1~2次）。
4. 学生做第一、二个八拍动作（各2~3次）。
5. 师生一起复习前两个八拍（1~2次）。
6. 学生分组练习第三、四个八拍动作（1~2次）。
7. 集体做前两节操（1~2次）。

#### 【方法拓展】

在集体练习齐步走时，形式多样的儿歌、师生呼号互动可激发学生练习兴趣。如：

师：小花猫，生：喵喵喵；

师：小鸭子，生：嘎嘎嘎；

师：大黄狗，生：汪汪汪；等。

#### 【教学提示】

1. 动作要点：肢体充分伸展，动作舒展流畅。

2. 易犯错误一：脚前点时提膝不明显。

纠正方法：做脚前点地动作的分解练习：先做提膝动作，再做脚前点地后迅速提起回落至原位的动作。

易犯错误二：低头时含胸，两臂肘关节不外展。

纠正方法：先两腿半蹲身体成直立位置，两手扶头两臂外展，然后低头，体会头和身体的位置关系。



#### 四、游戏：丢手绢（8~10 分钟）

【游戏方法】学生围坐成圆形，一人持手绢，在圈外沿逆时针方向慢跑。在跑动中将手绢悄悄丢在某人身后，如未被发觉，丢者快跑一圈后，某人则须受罚（如表演节目等）。如被发觉，此人须拾起手绢立即追赶丢者，追上了，则丢手绢者受罚；没追上，游戏继续进行，丢者回空位坐下。如图 2-1-4-2 所示。

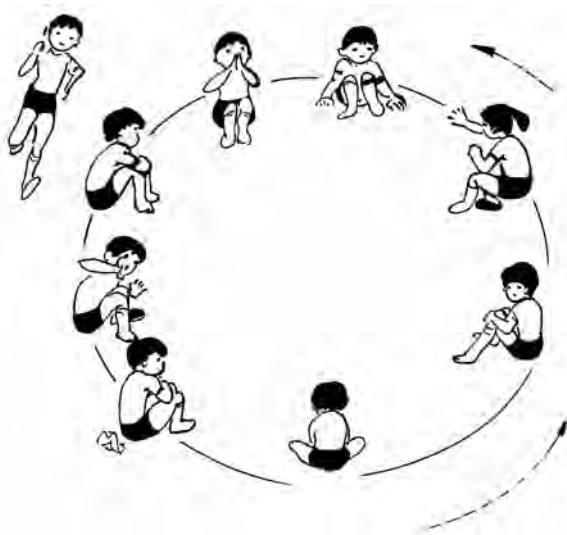


图 2-1-4-2

##### 【游戏规则】

1. 丢手绢时不得将手绢丢在两人之间，他人不得提示。
2. 两人追拍时不得远离圆圈，追拍者不得用力推、拉、打对方。

##### 【游戏步骤】

1. 教师宣布游戏名称，并讲清游戏方法及规则。
2. 学生分组进行游戏（2~3 次）。

#### 五、放松活动（3 分钟）

游戏：“小鸟飞飞”。

【组织队形】成圆形队。

##### 【教学提示】

“丢手绢”游戏中，常会出现熟悉伙伴互相交换角色，或游戏同学在场内乱跑等现象。教师在游戏前可提出要求，并在游戏过程中加强引导。

##### 【游戏拓展】

1. 变化游戏开始姿势，如：站、蹲、坐等。
2. 变化游戏队形、跑动路线。
3. 变化丢手绢者与被丢者的移动方式，如双足跳、单足跳等。

##### 【放松活动提示】

模仿鸟飞的动作幅度和力度要适中，动作柔和、姿态优美。



## 六、结束语（1~2分钟）

学生谈谈本周上体育课的感受。



### 教学建议

1. “齐步走”教学时，只教会学生的动作方法是不够的，更重要的是培养学生“令行禁止，行动一致”的集体主义精神。
2. 在做“丢手绢”游戏时，学生会自主选择游戏场地，教师应注意引导学生个人服从集体的意识。



## 第 5 课

### 队列队形：左（右）转弯走

### 基本体操：《希望风帆》扩胸运动

**教学内容：**队列队形：左（右）转弯走 《希望风帆》第二节：扩胸运动

**教学目标：**1. 初步掌握“左（右）转弯走”的动作方法，培养学生行进时正确的身体姿态。  
2. 初步掌握《希望风帆》第二节操的动作方法，培养学生身体的协调性。  
3. 培养学生的自制力，加强学生自我表现和群体合作的意识。

**场地器材：**选择一块平整的场地，录音机 1 台。



## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

【教学步骤】

1. 谈话导入：请同学说一说三面转法的要求是什么。做原地转法时要求转动方向正确，上体挺直，两臂不外张。看哪位同学做得好。

2. 复习队列练习：原地三面转法（体育队长喊口令）。

#### 【转法教学提示】

转法动作熟练后，可引导学生听脚下捻动、靠拢的声音，以提高队伍整齐程度。

### 二、学习左（右）转弯走（10~12 分钟）

口令：

1. 行进中，“左（右）转弯——走！”

2. 静立时，“左（右）转弯齐步——走！”

【动作方法】

1. 行进中听到动令后，基准学生（或列）用小步行进行边改变方向，转至 90°时，照直前进，其他学生（或列）逐次前进至基准学生（或列）转弯处，依基准学生的转法转动，并向新方向跟进。转弯时，靠近转弯方向一侧的学生步幅要小，其余学生步幅逐次加大，眼看内侧同学，以便标齐前进。

2. 静立时，听到动令后，排头（基准学生或列）边踏步边改变方向，转至 90°时照直前进；其余学生的动作与行进中转弯走的方法相同。如图 2-1-5-1 所示。

#### 【教学提示】

1. 教师应加强对排头学生的指导，使其掌握转弯的方法，以便其余学生跟随行进。

2. 由于低年级学生集体协同能力较差，因此，练习时不必在“成直角转弯”的细节上下功夫。



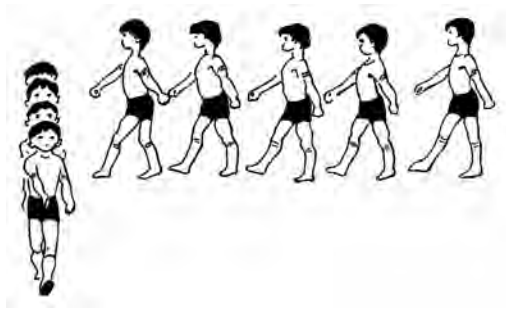


图 2-1-5-1

【组织队形】成两路或四路纵队。

【教学步骤】

1. 纵队齐步走练习 (1~2 次)。
2. 教师与排头示范左转弯走的动作方法。
3. 由静止开始, 听口令练习左转弯走 (2~3 次)。
4. 两人或四人一起练习行进中左转弯走 (2~3 次)。
5. 在转弯处放置标志物, 练习行进中左转弯走 (1~2 次)。
6. 教师提示齐步走动作和转弯走时的注意事项。
7. 学生自主学习右转弯走, 教师指导与评价 (1~2 次)。

【教学重点】

每个同学须到基准学生转弯处再转弯; 在改变方向时, 眼睛余光要注意向内侧基准学生看齐。

【教学难点】

转弯时, 内外侧学生能够协同配合。

三、学习《希望风帆》第二节: 扩胸运动 (10~12 分钟)

【动作方法】见附录 1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 师生一起复习伸展运动 (2~3 次)。
2. 教师讲解示范“扩胸运动”动作方法。
3. 学生跟随教师口令放慢速度做整节操 (1~2 次)。
4. 学生分组做第一、二个八拍动作 (各 2~3 次)。
5. 学生跟随教师一起做前两个八拍 (1~2 次)。
6. 学生分组练习第三、四八拍动作 (1 次)。
7. 集体做伸展运动、扩胸运动 (1~2 次)。

【教学提示】

1. 教学要点: 扩胸时两臂抬平呈水平位, 扩胸充分, 四肢协调配合。

2. 易犯错误一: 扩胸时扩胸动作不充分, 扩胸时肘下垂。

纠正方法: 原地做扩胸动作时, 先注意体会手臂位置, 再做完整练习。

易犯错误二: 两臂后绕环动作不充分。

纠正方法: 分解动作。先做手臂从前经上举最大幅度向后绕环动作, 然后再做完整练习。

四、游戏: 你追我赶 (8~10 分钟)

【游戏方法】将学生分成三人一组, 两人拉手, 另一人站在两人中间。另选两人为追逃者。当逃者钻入任意一小组中间位置, 原位于中间的人成为逃者。逃者若被追上, 成为追者, 游戏继续。如图 2-1-5-2 所示。

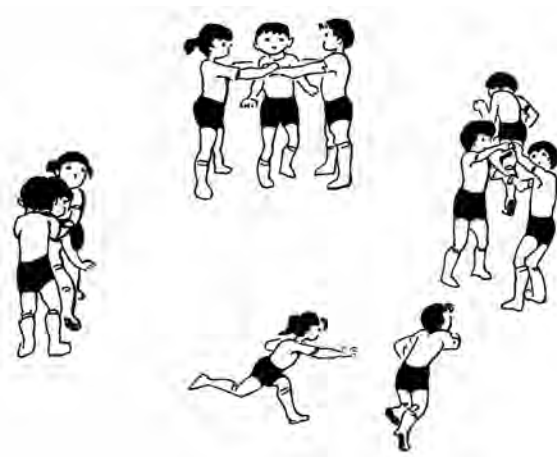


图 2-1-5-2

**【游戏规则】**

1. 听教师信号后才能追逃。
2. 拉手的两人不得阻挠追逃人。

**【游戏步骤】**

1. 教师讲清游戏方法和规则。
2. 学生游戏（3~4次）。

**五、放松活动（2分钟）**

**【组织队形】** 学生站成集合队形。

“听名称，指方位”：教师高喊方位名词，学生迅速用手指向该方位。若有指错者，请出列为大家表演一个小节目。

**六、结束语（1~2分钟）**

教师表扬进步快的学生，同时引导学生相互评价，互相鼓励。

**【游戏提示】**

1. 游戏时可站成圆形。游戏人数过多时，可适当增加每组人数。
2. 教师要在游戏前进行安全教育，游戏中发现问题及时处理，如追拍者不得用力推、拉、打对方等。

**【放松活动提示】**

放松练习能帮助学生尽快恢复身心疲劳，教师切不可忽视这一环节。

**教学建议**

1. 齐步走时，师生间采用灵活多样的口令互动，以激发学生练习的兴趣。
2. 在做广播操时，教师对能力较弱的学生要耐心指导，多鼓励，以增强其自信心。

## 第 6 课



### 队列队形：左（右）转弯走

### 基本体操：《希望风帆》踢腿运动

**教学内容：**队列队形：左（右）转弯走 《希望风帆》第三节：踢腿运动

**教学目标：**1. 掌握“左（右）转弯走”的动作方法，提高学生的注意力与观察力。  
2. 初步掌握《希望风帆》第三节操的动作方法，培养学生身体的协调性。  
3. 培养学生反应迅速、听从指挥、遵守纪律的良好作风。

**场地器材：**选择一块干净平整的场地，录音机 1 台、标志物若干。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

【教学步骤】体委整队，师生问好；教师宣布本课内容及注意事项。

【队列练习】原地踏步走。

### 二、复习左（右）转弯走（8~10 分钟）

【动作要点】见上课。

练习图形如图 2-1-6-1 所示。

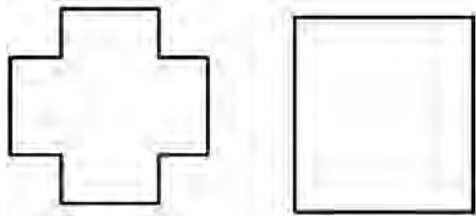


图 2-1-6-1

【教学步骤】

1. 教师讲解动作要领，提示每个同学须到基准学生转弯处再转弯，转弯时，内外侧学生能够协同配合，并强调摆臂自然和身体姿势端正。

2. 集体进行“左转弯走”的练习（2~3 次）。

#### 【教学提示】

1. 转弯时可采用排头呼号法。如排头四位学生随走步节奏统一呼号“1、2、3、4、5、6、7、8”。等四位学生都转过弯后，再呼“走”，四人同时迈左脚，向前行进。随学生转弯方法的熟练，可减少统一呼号的节拍。

2. 在学生初步掌握“左（右）转弯走”动作方法后，可由组长带队，自选地点、自由练习，教师巡视指导。

3. 各小组在自己喜欢的图形上练习“左（右）转弯走”（1~2次）。
4. 分组展示（1次）。
5. 师生共同评价。
6. 集体练习（1~2次）。

### 三、学习《希望风帆》第三节：踢腿运动 (10~12 分钟)

【动作方法】见附录 1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 师生一起复习扩胸运动（2~3次）。
2. 教师示范讲解“踢腿运动”动作方法。
3. 学生跟随教师口令放慢速度模仿这节操的动作。
4. 学生做第一个八拍的上肢动作（2~3次×2~3组）。
5. 学生做第一个八拍的下肢动作（2~3次×1~2组）。
6. 做第一个八拍完整练习（2~3次×2组）。
7. 练习踢腿运动前两个八拍动作（2次×2~3组）。
8. 分小组学习第三、四个八拍动作（2次×2~3组）。
9. 集体做扩胸运动、踢腿运动（1~2次）。

### 四、游戏：编花篮（8~10 分钟）

【游戏方法】学生 3~8 人一组，背向站立，每人弯曲右腿，以脚背勾于邻近一人的膝关节处，同时自己也被别人勾住，组成一个大“花篮”。游戏开始，大家一边唱歌，一边单脚跳跃转圈。以坚持时间长的组为胜。如图 2-1-6-2 所示。



图 2-1-6-2

#### 【教学提示】

1. 建议：本节操采取侧面示范与正面示范相结合的教学方法，以利于学生掌握动作。

2. 教学要点：踢腿快速有力，腿与手臂动作配合协调。

3. 易犯错误一：前踢腿时踢腿无力。

纠正方法：进行踢腿练习，膝关节伸直，绷脚快速上踢。

易犯错误二：手臂绕环时屈臂或不在一个额状面上。

纠正方法：原地做两臂向左、右侧绕环动作，并注意手与腿配合。

#### 【小知识】

体育教学中，常用的示范方法有下列几种：

1. 正面示范：师生面对面，让学生看清左右方向移动的动作。

2. 侧面示范：教师侧对学生，为了让学生看清前后移动的动作。

3. 背面示范：教师背对学生，为了演练较复杂的动作，与学生处于同一方位，便于学生模仿。

4. 镜面示范：师生面对面，常用于示范简单动作。教师自身所出的左或右肢体与学生正好相反，既方便观察学生，又能使师生在视觉方向上保持一致。



### 【游戏规则】

1. 必须以脚背勾住邻近一人的膝关节，脱节为失败。

2. 游戏中应连续跳跃旋转，不得停止不动。

### 【教学步骤】

1. 两人双足协同跳或三人三足协同跳（前后站立或左右站立做直腿或屈腿跳）（1~2次）。

2. 学生几人一组面向圆心做拉手单足跳（左右腿交换进行）（1~2次）。

3. 学生自愿结组或按身高结组做“编花篮”游戏（2~3次）。

4. 每组人数逐渐增加，难度逐渐加大（1~2次）。

## 五、放松活动（3分钟）

【组织队形】成圆形队。

《幸福拍手歌》：学生手拉手，边走边跟随音乐唱，根据歌词提示做相应的放松动作。

## 六、结束语（1~2分钟）

请同学说一说左（右）转弯走时的注意事项。

### 【游戏拓展】

1. “搭井台儿”，方法是4人拉手围成四方井台儿的样子，各抬起左腿，搭在左侧相连的手上。右腿单脚跳跃转圈。

2. 变化身体的接触部位，如拉手、搭肩、腿搭在相连的手上等。

### 【放松活动提示】

放松动作：拍手、拍肩膀、拍腿、哈哈笑等。

### 教学建议

1. 左（右）转弯走时，多以小组为单位进行转弯走练习，待学生掌握动作后，再进行集体练习。

2. 在做广播操时，教师边示范边讲解，学生边观察边模仿，这样，以提高学生的观察力和模仿能力。



## 第 7 课

# 队列队形：原地由一（二）列横队变二（四）列横队 基本体操：复习《希望风帆》

**教学内容：**原地由一（二）列横队变二（四）列横队 复习《希望风帆》

**教学目标：**1. 初步掌握原地由一（二）列横队变二（四）列横队的动作方法，培养学生保持身体正确姿态的习惯。

2. 初步掌握《希望风帆》前四节的动作方法，能说出所学操的动作名称。

3. 培养学生自我表现意识和群体合作意识，使其感受集体操练的乐趣。

**场地器材：**选择一块干净平整的场地，录音机 1 台。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2 分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

启发导入：同学们，帮老师想想办法，把你们现在站的两列横队变成四列横队。想一想，该怎么办？

### 二、学习一（二）列横队变二（四）列横队（8~10 分钟）

口令：“成二（四）列横队——走！”

【动作方法】变队前先报数。听到动令后，单数的学生不动，双数的学生左脚后退一步，接着右腿后撤顺势向右跨一步，左脚向右脚并拢，站立右侧单数学生的后面。如图 2-1-7-1 所示。

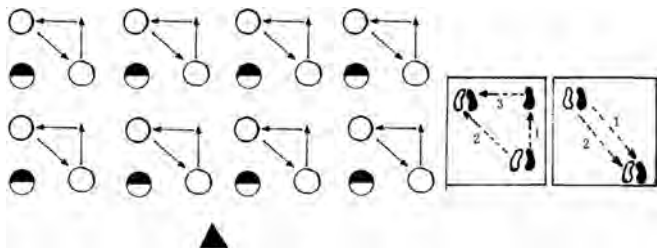


图 2-1-7-1

### 【小知识】

本练习是原地队列变化的一种。通过教学，学生能够体验时空方位的变化和单、双数的位置关系，并培养其群体意识和组织纪律性。

### 【教学重点】

单、双数位置变换动作。

### 【教学难点】

集体动作节奏一致，排面整齐。

### 【教学提示】

1. 学生在变队前，由师生共同做示范，找出一名学生做“1”数，教师做“2”数，完成变队动作。

2. 开始练习时，按“三拍”变队、“二拍”还原进行慢速练习，待熟练后，再按正常动作节奏练习。

3. 喊出“1、2”的口令。做到步调一致，起到振奋精神的作用。逐步要求做到节奏一致，排面整齐。





【组织队形】成两列横队。

【教学步骤】

1. 师生共同示范动作方法。
2. 学生 1~2 报数，在教师指导下双数学生进行变队，按“三拍”变队、“两拍”还原慢速进行练习（3~5 次）。
3. 两人一组互换角色进行变队动作的练习（3~5 次）。
4. 学生呼“1、2、3！”的口令（还原呼“1、2！”）集体练习（3~5 次）。
5. 学生分组练习相互纠正动作（2~4 次）。
6. 小组展示，教师提出更高要求。
7. 集体练习（2~4 次）。

### 三、复习《希望风帆》前四节（12~14 分钟）

【动作方法】见附录 1。

预备节

第一节 伸展运动

第二节 扩胸运动

第三节 踢腿运动

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 学生跟随教师一起复习前四节操（2~3 次）。
2. 学生随教师口令分组轮流展示，学生相互评价（1~2 次）。
3. 听音乐跟教师一起做操（2~3 次）。
4. 教师进行点评，并对错误动作进行纠正。
5. 学生分组表演（1~2 次）。
6. 继续听音乐集体做操（1~2 次）。

### 四、游戏：摸目标（8~10 分钟）

【游戏方法】将学生分成 10 人一组，选择一块有树木或有其他建筑物的场地。每组选一名指挥者，分散在操场上。当指挥者喊“铁”“木”“砖”等口号时，学生迅速找到“铁”“木”“砖”等相应的物体，触摸后返回。由指挥者判定最后返回者为输，输者表演节目，游戏继续。如图 2-1-7-2 所示。

#### 【教学提示】

1. 广播操教学较为枯燥，教师应采取多种练习方式提高学生的练习兴趣。如分组轮流练习、分组表演、猜拳自练、结伴练习等多种形式。

2. 在做操之前，让学生说出每节操的动作名称，以利于教学任务的顺利完成。

#### 【小知识】

同质分组：将运动能力、技能水平接近的学生编为一组，称为同质分组。

此分组方法适用于以独立的个体为单位参赛，对运动技能、身体素质要求较高的游戏或比赛。

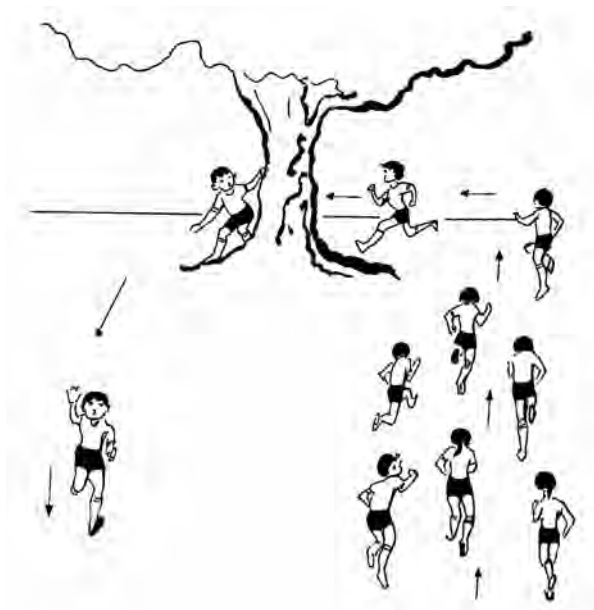


图 2-1-7-2

**【游戏规则】**

1. 听到指挥者发出口号后，方可行动。
2. 必须摸到物体后，才可返回。

**【教学步骤】**

1. 教师讲清楚游戏方法和游戏规则。
2. 游戏分组，选好游戏的指挥者。
3. 学生游戏（4~5次）。

**五、放松活动（2分钟）**

**【组织队形】** 成两列或四列横队。

“猜猜谁说话”游戏：学生闭眼，听同学说话，猜猜是哪一位同学。

**六、结束语（1~2分钟）**

说一说，同伴在本课中的表现如何。

**教学建议**

1. 一（二）列横队变二（四）列横队时，可采用双人练、分组练、集体练等多种练习形式。
2. 根据广播操的练习情况，逐渐增加听音乐练习的次数。

**【游戏提示】**

1. “目标”分散，确保安全。
2. 每组在指定范围活动，互不干扰。
3. 及时表扬反应快、进步大、遵守规则的学生。
4. 建议：“摸目标”游戏可采用同质分组。

**【活动拓展】**

说话内容：各节广播操的名称、同学姓名等。





## 第 8 课

# 基本体操：《希望风帆》体侧运动 游戏：迎面接力跑

**教学内容：**《希望风帆》第四节：体侧运动 游戏：迎面接力跑

**教学目标：**1. 初步掌握《希望风帆》第四节的动作方法，提高学生的注意力与观察力。

2. 通过迎面接力跑游戏，发展学生的速度素质。

3. 培养学生合作的意识和能力。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，录音机 1 台、接力棒 4 根、标志物 8 个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

【队列练习】原地转法。

#### 【上课常规提示】

由体育队长或小组长组织队列练习。

### 二、准备活动（5~7 分钟）

1. 原地由一（二）列横队变成二（四）列横队（3~4 分钟）。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【动作方法】见第 7 课。

2. 纵队齐步走（2~3 分钟）。

【组织队形】成两路或四路纵队。

由教师（或体育队长）指挥，师生一起练习。

#### 【准备活动提示】

学生在进行队列练习时，可发挥体育小骨干的作用。教师给予适当的指导，鼓励学生参与到集体活动之中。

### 三、学习《希望风帆》第四节：体侧运动（10~12 分钟）

【动作方法】见附录 1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 学生结伴复习踢腿运动（2~3 次）。

#### 【教学提示】

1. 教学要点：动作舒展，体侧充分，身体应保持在额状面上。

2. 易犯错误一：做两臂胸前平屈体侧动作时沉肘，头侧屈。

纠正方法：分解练习，先做胸前平屈动作，再做体侧屈动作。



2. 教师示范讲解“体侧运动”动作方法。
3. 学生跟随教师口令模仿 (1~2 次)。
4. 学生做第一个八拍动作。2~3 次)。
5. 学生做第二个八拍动作 (2~3 次)。
6. 学生结伴练习第三、四个八拍动作 (1~2 次)。
7. 练习完整动作 (2 次)。
8. 集体做踢腿运动、体侧运动 (各八个八拍) (1~2 次)。

易犯错误二: 做体侧屈动作时上体前倾或低头。

纠正方法: 分解练习。先做上肢和上体动作, 再做完整动作。

#### 四、游戏: 迎面接力跑 (10~12 分钟)

【游戏方法】在场地上画两条相距 20~25 米的平行线作起跑线, 把学生分成人数相等的两队, 每队分成甲乙两组, 成纵队相对站立在两边的起跑线后。

游戏开始后, 各队甲组排头迅速向乙组跑去, 拍乙组排头的手, 自己站到乙组排尾, 乙组排头击掌后, 迅速跑向甲组, 拍甲组第二人的手, 然后站在乙组排尾。依次进行, 每人跑一次, 以不犯规或犯规少、先跑完的队为胜。

【组织队形】如图 2-1-8-1 所示。

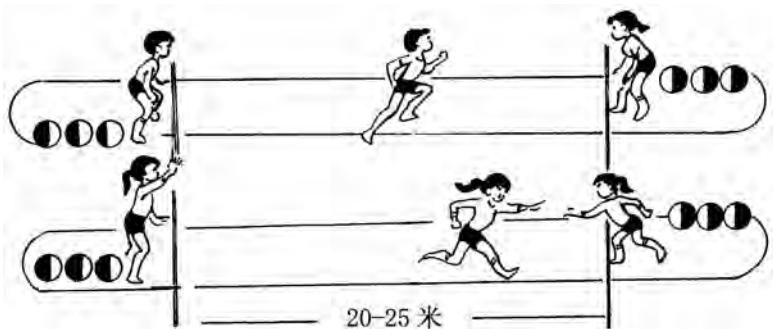


图 2-1-8-1

#### 【游戏规则】

1. 起跑前必须站在起跑线后, 不得踏线。
2. 发出信号后, 甲组第一人才能起跑, 其余人击掌后才能越过起跑线。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。
2. 学生分组进行练习 (1 次)。
3. 游戏比赛 (1~2 次)。

#### 【教学提示】

1. 在游戏中, 教育学生不嘲笑运动能力差的同学, 能用鼓励性语言为同伴加油。

2. 游戏方法提示, 规定击右 (左) 掌, 并从同伴右 (左) 侧跑回队尾。

#### 【活动拓展】

1. 此游戏在复习提高时可以传递轻物, 如传递接力棒, 但要组织学习接棒的方法。
2. 根据学生的实际情况, 可调整接力跑的距离。

4. 教师总结游戏中存在的问题。
5. 继续游戏（2~3次）。
6. 教师总结。

### 五、放松活动（4分钟）

【组织队形】成二、四列横队。

放松模仿：打乒乓球、游泳、拍皮球等活动。

### 六、结束语（1~2分钟）

说一说：在做操时，易犯的错误有哪些、如何看待比赛的胜负等。

#### 【放松活动提示】

1. 模仿动作形象。
2. 教师参与放松活动。

#### 教学建议

1. 做广播操时，教师的示范要注意动作准确、熟练和优美，还要注意示范面和示范动作的速度。
2. 如果学校场地小，最好把学生带到农村空旷的田间活动，体验回归自然的感受，以充分感受农村独有的自然环境。



## 第9课

# 基本体操：《希望风帆》体转运动 游戏：换物赛跑

**教学内容：**《希望风帆》第五节：体转运动 游戏：换物赛跑

**教学目标：**1. 初步掌握《希望风帆》第五节的动作方法，培养动作的节奏感和协调性。

2. 通过换物赛跑游戏，发展学生的奔跑能力。

3. 培养学生参与活动的乐趣以及在游戏中遵守规则的意识。

**场地器材：**选择一块干净平整的场地，课前画好游戏场地图，录音机1台、挂图1幅、接力棒4根。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

【队列练习】纵队齐步走。

### 二、准备活动（5~7分钟）

1. 拍手操（3~4分钟）。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

拍手操（2）：见附录3。

2. “打花巴掌”小游戏（2~3分钟）。

【游戏方法】两人相对，自拍一次，两手对拍一次，再互拍。反复进行，边玩边唱歌谣。如图2-1-9-1所示。

#### 【教学提示】

拍手操是手随节拍在身体不同部位击掌所进行的徒手操。由于击掌的声音使动作节奏鲜明，学生做起来很有兴趣。



图 2-1-9-1





### 三、学习《希望风帆》第五节：体转运动（10~12 分钟）

【动作方法】见附录 1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 学生分组复习体侧运动（2~3 次）。
2. 教师使用挂图讲解“体转运动”动作方法。
3. 学生看挂图模仿做操（2~3 次）。
4. 师生试做两个八拍动作（2~3 次）。
5. 学生两人一组练习第三、四个八拍动作。
6. 教师重点指导第二个八拍三、四拍绕臂动作。
7. 集体做体侧运动、体转运动（各八个八拍）。

### 四、游戏：换物赛跑（12~14 分钟）

【游戏方法】在场地画一条起跑线，线前 10~15 米处并排画若干圆圈，间隔 3 米。圈内放一小沙包（或其他轻物）。学生分成人数相等的几路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个小皮球（或其他轻物）。教师发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将小皮球放在圈内，拿起圈里的小沙包跑回本队交给第二人，自己站到排尾。第二人按上述方法进行，用小沙包换回小皮球。如此进行，以先跑完的队为胜。

【游戏规则】

1. 必须接到交换的轻物后才能起跑。交换物只能传递，不准抛接。
2. 交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回来放好再跑。

【组织队形】如图 2-1-9-2 所示。

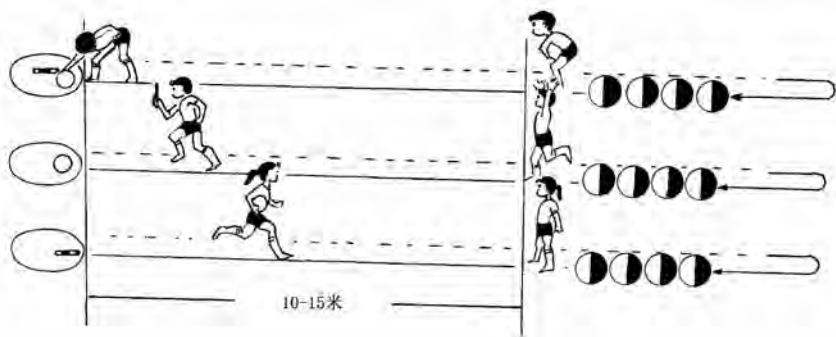


图 2-1-9-2

#### 【教学提示】

1. 建议：教师采用正面、侧面示范进行教学。

2. 教学要点：动作挺拔，体转充分，有力度。

3. 易犯错误：身体转动时下肢不稳定。

纠正方法：进行分腿开立的转体练习。上体向左右扭转，同时两臂自然摆动，以腰带臂，然后再做完整练习。

#### 【游戏拓展】

各队前面画两个圆圈，每个圈内放一种实物，各队队员必须将自己手中的物品放在第一个圈内，并将第一圈内的物品换到第二个圈里，拿起第二圈里的物品跑回来交给本队下一人，如此依次进行。



### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。
2. 学生分组进行练习（1次）。
3. 游戏比赛（1次）。
4. 教师总结游戏中存在的问题，要求遵守规则。
5. 继续游戏（3~4次）。

### 五、放松活动（2分钟）

【组织队形】自选场地，各组成圆形队。

放松小游戏“猜猜这是谁”：组长蒙住一学生双眼，其他同学模仿小动物叫，让蒙住双眼的同学猜猜是哪位同学。猜错为输，表演一个小节目；猜中为赢，两人互换角色。

#### 【放松活动提示】

如参与的学生多，可以给猜人者两至三次机会。

### 六、结束语（1~2分钟）

说说悄悄话：将体育学习中的感受轻轻地说给小伙伴听。

#### 教学建议

1. 在广播操教学中，可以利用图示法进行教学。通过对挂图的观察，学生可以理解每个动作的细节及身体姿态。
2. “打花巴掌”游戏，可以引用民间歌谣，也可由教师创编一些健康文明的歌谣。如：你拍一，我拍一，讲文明来懂礼仪；你拍二，我拍二，我们团结又友爱；你拍三，我拍三，礼貌用语记心间；等等。也可以适当增加跳跃动作，以增加运动量。
3. 教师积极开发民间传统体育项目，以丰富学生的日常锻炼内容，从而有助于教学的课后延伸。



## 第 10 课

### 基本体操：复习《希望风帆》 游戏：斗鸡

**教学内容：**复习《希望风帆》前六节 游戏：斗鸡

**教学目标：**1. 复习《希望风帆》前六节操的动作方法，培养学生的节奏感、韵律感和协调性。

2. 通过斗鸡游戏，发展学生的单脚跳能力、平衡能力，增强下肢力量。

3. 体验集体合作与竞争的乐趣，培养学生勇敢、顽强的毅志品质。

**场地器材：**录音机 1 台、挂图 1 幅。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

**【组织队形】**成两列或四列横队。

**【队列练习】**

1. 原地三面转法。
2. 报数。

### 二、准备活动（5~7 分钟）

1. 拍手操（3~4 分钟）。

**【组织队形】**成两列或四列横队散开。

拍手操（2）：见附录 3。

2. “打手背”小游戏（2~3 分钟）。

**【游戏方法】**两人一组，一人手心向上，一人手心

向下。在下者突然翻手打对方的手背，对方躲闪。打中者得一分，没打中则失一分。

### 三、复习《希望风帆》前六节操（10~12 分钟）

预备节

第一节 伸展运动

第二节 扩胸运动

第三节 踢腿运动

第四节 体侧运动

第五节 体转运动

### 【小知识】

课间操作为学校体育教学工作的一项主要内容，是国家要求各个学校必须开展的体育活动之一。

做操的好处有以下几点：

1. 养成正确的身体姿态。
2. 培养遵守纪律的良好习惯。
3. 促进身体生长发育，对骨骼、肌肉、调剂大脑休息都有积极作用。
4. 振奋精神，养成坚持锻炼的好习惯。



【动作方法】见附录 1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 教师讲述做操的好处，师生一起复习前六节操（1~2 次）。
2. 小组抽签，按节次复习 2 节操，教师巡回指导（3~4 次）。
3. 确定领操员，学生展示，师生共同评价（1~2 次）。
4. 分小组继续练习，可以选择不熟练的动作进行重点练习（1~2 次）。
5. 集体复习前六节操（1~2 次）。
6. 教师小结。

#### 四、游戏：斗鸡（10~12 分钟）

【游戏方法】在场上画两条相距 6 米的平行线，两线中间画几个直径 1.5 米的圆。把学生分成人数相等的两队，面对面站在两线后面。每个圆圈内各队出一个人对面站立。

游戏开始，双方把手背在背后（或两手抱住肩或一腿）做连续单脚跳，并用肩互相冲撞，以能迫使对方站立不稳而双脚着地或退出圈者为胜，胜者得 1 分。全队做完后，以积分多的队为胜。如图 2-1-10-1 所示。



图 2-1-10-1

【游戏规则】

1. 不得用头撞人，不得用手推、拉人。
2. 提起的腿落地或被撞出圈即为失败。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。
2. 学生两人一组进行练习（1 次）。

【教学提示】

1. 教师应尽快教会二年级学生做广播操，使他们早日随高年级学生一同上操。
2. 学校应建立课间操制度，安排好固定的时间，选择好做操场地，将课间操活动开展起来。
3. 在小组复习操时，可利用挂图进行学习。
4. 开展争做“小小领操员”活动，以激发学生做操的兴趣。

【教学提示】

1. 发展单脚跳跃能力和平衡能力是教学的重点。
2. 在对抗中要求双方注意力高度集中，密切注视对手的动向，并能做出相应的反应。

3. 帮助学生掌握对抗的技巧，鼓励学生开动脑筋。碰撞对方时全身要协调用力。对方来势较猛时，要灵活躲闪，避其锋芒。要在对方受碰撞后身体未稳时再次碰撞。

4. 建议：分组记分，得分多者为胜利组。



3. 斗鸡游戏（2~3次）。
4. 教师总结游戏中存在的问题，鼓励学生头脑灵活，注意躲闪。
5. 继续游戏（2~3次）。

### 五、放松活动（4分钟）

【组织队形】学生自然站立。

放松小游戏“大雁飞”：学生在老师的带领下排成“人”字形或“一”字形，学大雁做飞翔动作。最后，“大雁”落地蹲下闭眼休息。

#### 【放松活动提示】

1. 飞翔动作要有节奏。
2. 要求动作柔和、舒展。

### 六、结束语（1~2分钟）

请学生谈一谈本课学习到了什么，有哪些感受。

#### 教学建议

1. 复习广播操时，可以利用图示法进行教学。
2. 在斗鸡游戏中，教师要帮助学生掌握对抗的技巧，鼓励学生多动脑筋，想出取胜的办法。



## 第11课

# 基本体操：《希望风帆》腹背运动 游戏：跳进圈拍人

**教学内容：**学习广播体操《希望风帆》第六节：腹背运动 游戏：跳进圈拍人

**教学目标：**1. 初步掌握《希望风帆》第六节腹背运动的动作方法，培养动作的节奏感、韵律感。

2. 通过游戏，锻炼学生灵活躲闪、快速反应和动作协调的能力，增强腿部力量和跳跃能力。

3. 培养学生的参与意识和力争上游的优良品质。

**场地器材：**选择一块干净平整的场地，教师课前画好直径为5~6米的两个圆圈，录音机1台、挂图1幅。

## 教学过程

### 一、上课常规 (2~3 分钟)

【组织队形】成两列或四列横队。

### 二、准备活动 (5~7 分钟)

1. 拍手操 (3~4 分钟)。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

拍手操 (2)：见附录3。

2. “推手”小游戏 (2~3 分钟)。

【组织队形】两人一组散点。

【游戏方法】两人相对站立，双脚开立与肩同宽，各用双手以不同的力道互推，先移动位置失去平衡的判负，如图2-1-11-1所示。

### 【小知识】

队列练习应贯穿体育教学的始终，在日常的集合、调动队伍等教学环节中要不断强化，以养成良好的行为习惯。

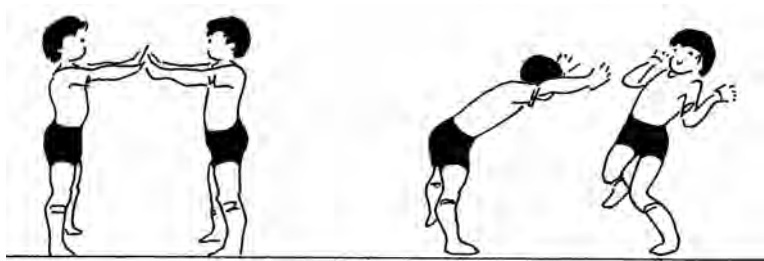


图 2-1-11-1





### 三、学习《希望风帆》第六节：腹背运动（10~12分钟）

【动作方法】见附录1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 根据教师口令，师生一起复习第五节操：体转运动（1~2次）。
2. 教师讲解示范第六节操：腹背运动。
3. 学生跟随教师模仿练习第一、二八拍动作（1~2次）。
4. 学生集体练习前两个八拍的动作（1~2次）。
5. 分小组练习第三、四个八拍的动作（1~2次）。
6. 教师指导，学生互相纠正易犯错误。
7. 集体练习腹背运动（1~2次）。
8. 复习体转运动和腹背运动（1~2次）。

### 四、游戏：“跳进圈拍人”（12~14分钟）

【游戏方法】场地上画一条直线，线前2米处画几个直径5~6米的圆圈。学生分成人数相等的几个队，每队再分成甲乙两组（每组8~10人），各选一人为组长。甲组先分散在圈内，乙组站在圈外线后。

游戏开始，各队乙组第一人用单脚跳进圈内，追拍甲组队员；圈内队员躲闪奔跑，如被拍到则甲组失一分。每人追拍一定时间后组长发令换下一人跳进圈继续追拍，直至乙组每人轮做一次或甲组队员全被拍着为止，然后互换角色。得分多者为胜。

【游戏规则】

1. 追拍者在追拍中换脚或双脚着地都算失败，换另一人追拍。
2. 圈内被追拍者不得出圈；出圈算失败。

【组织队形】如图2-1-11-2所示。

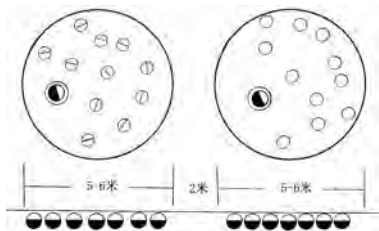


图 2-1-11-2

#### 【教学提示】

1. 在腹背运动示范时，建议采用正面与侧面示范相结合的方法进行教学。

2. 教学要点：动作舒展、有弹性，下蹲充分。

3. 易犯错误：体前屈时手臂位置不准确，低头含胸。

纠正方法：分解动作。先做直立位的两臂侧举动作，体会上体姿态，再做以髋关节为轴的体前屈动作，最后做完整练习。

#### 【游戏提示】

1. 做追拍游戏时，组长与组员商议决定出场顺序，并负责统计本组得分。充分发挥学生在游戏过程中的自主性、创造性。

2. 教师在游戏开始前应启发追拍组：先拍什么样的对手就会得分多？同时提示小组长根据组员的体力更换追拍者。

3. 游戏结束时谈谈感受。

#### 【游戏拓展】

1. 追拍人跳跃方式的变化：

- (1) 单脚自然跳；
- (2) 单腿后钩跳；
- (3) 单腿提膝跳；
- (4) 一腿屈膝后抬，同侧手握脚踝跳；
- (5) 双脚并脚跳；
- (6) 二人拉手单脚跳等。

2. 场地变化：可在大圈内画几个安全岛，追拍者不能拍躲进安全岛的人。



### 【教学步骤】

1. 双脚跳、单脚跳练习。
2. 教师讲解游戏方法与规则。
3. 做“跳进圈拍人”游戏（2次）。
4. 教师总结游戏中存在的问题，如注意躲闪、游戏中注意安全等。
5. 继续游戏（2~3次）。

### 五、放松活动（2分钟）

【组织队形】成圆形队。

小游戏“请你和我这样做”：学生跟随教师一起做一些简单的拉伸活动。如双手交叉后，向头上、体前、腹背处等上下、前后方位拉伸。

### 六、结束语（1~2分钟）

谈一谈，在游戏中自己或同伴是如何取胜或者失败的。



### 教学建议

1. 广播操负荷较大，在练习中也比较枯燥，可穿插一些调节性的小游戏，如“打花巴掌”游戏等，以调节练习情绪。
2. 在学习“跳进圈拍人”游戏前，应提示学生注意安全。

3. 拍人出场顺序的变化。
4. 组长的变化。
5. 拍人者退出时机的变化：  
如追拍20秒后退出场地等。

### 【放松活动提示】

每个动作拉伸到最远端保持3~5秒钟。



## 第12课

# 基本体操：《希望风帆》跳跃运动 技巧：前滚翻

**教学内容：**《希望风帆》跳跃运动 前滚翻

**教学目标：**1. 初步掌握《希望风帆》第七节跳跃运动的动作方法，培养动作的节奏感、韵律感。  
2. 复习前滚翻的动作方法，提高学生身体的灵敏、协调等素质。  
3. 通过前滚翻练习，学生可体验到帮助别人成功或在别人帮助下完成动作的满足感，从而培养他们体育学习的兴趣。

**场地器材：**录音机1台、垫子若干。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

**【组织队形】**成两列或四列横队。

谈话导入：同学们，你们猜一猜，老师爱看的体育比赛是什么？有篮球赛、足球赛、跳水赛、乒乓球比赛，老师最爱看的是：体操比赛！前滚翻是体操里最基础的动作之一，这节课我们也来比一比：谁能最先学会前滚翻！

#### 【上课常规提示】

教师尽量亲自做示范，如果做不了示范，可提前培训学生骨干。

### 二、准备活动（3~5分钟）

小游戏：我们都是“木头人”。

**【游戏方法】**学生成圆形队，手拉手一边沿圆形队行进，一边唱歌谣。待歌谣结束时，摆出各种造型，不能说笑。说笑与动的学生表演一个小节目。

**【组织队形】**成圆形队。

**【教学步骤】**

1. 师生一起说学歌谣。
2. 学生开始游戏（3~4次）。

#### 【教学提示】

1. “木头人”歌谣：  
我们都是木头人，不许说话不许动，看谁立场最坚定！
2. 沿圆形队行进时，可以采取走、单脚跳、双脚跳等多种行进方式。

### 三、学习《希望风帆》第七节：跳跃运动（10~12分钟）

**【动作方法】**见附录1。



【组织队形】成两列或四列横队散开。

### 【教学步骤】

1. 听教师口令师生一起复习第六节操：腹背运动（1~2次）。
2. 教师讲解示范第七节操：跳跃运动。
3. 学生做分解动作：
  - (1) 上肢动作练习（2~3次）。
  - (2) 下肢跳跃动作练习（2~3次）。
4. 完整动作练习（2~3次）。
5. 分小组练习（1~2次）。
6. 教师指导纠正易错的动作。
7. 集体练习跳跃运动（2~3次）。

## 四、复习前滚翻（12~14分钟）

【动作方法】蹲撑，提踵，两手撑垫，同时屈臂、低头、身体重心前移；然后两脚踏地、提臀收腹团身，使头后、颈、肩、背、腰、臀依次着垫向前滚动，当滚至背部着垫时，迅速屈腿、团身，两手抱小腿成蹲撑。如图 2-1-12-1 所示。

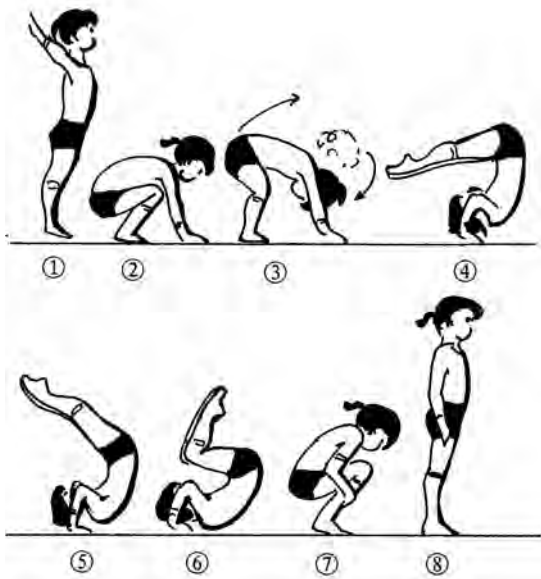


图 2-1-12-1

【保护与帮助方法】单腿跪立于练习者一侧，一手托肩，一手压小腿，必要时扶腰、背，帮助成屈腿蹲撑。

### 【教学提示】

1. 本节操动作多而复杂，示范时，教师动作一定要慢，让学生弄清每个动作的路线和各环节的连接。

2. 建议：教师采用背面示范与正面示范相结合的方式，以方便学生模仿练习。

3. 易犯错误：肢体位置控制不好。

纠正方法：原地做上肢动作练习，体会上肢正确动作。

### 【教学口诀】

下蹲低头手撑垫，  
蹬地提臀向前翻。  
肩背着垫抱小腿，  
蹬地团身是关键。

### 【教学重点】

团身滚动。

### 【教学难点】

滚成直线。

### 【教学提示】

1. 安排 1~2 个动作完成好的同学做组长，以帮助其他同学。

2. 教师告诉学生，无论是帮助者还是被帮助者，人人都是平等的。每个人都有帮助他人和接受他人帮助的责任和权利。

3. 易犯错误：滚翻过程中，一臂过早离开支撑点回收，身体向侧滚动。

纠正方法：

(1) 提示：两手同时支撑和离垫。

(2) 帮助者在早离手的一侧，一手扶手，一手托肩。



【组织队形】站成弧形队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生做颈、腰、四肢等部位的热身练习。
2. 复习两手抱小腿前后滚动（3~5次）。
3. 教师讲解示范前滚翻的动作方法（2~3次）。
4. 在同学的保护与帮助下练习前滚翻动作（2~3次）。
5. 教师纠正易犯错误。
6. 学生继续练习，教师巡回指导（5~7次×2组）。
7. 学生在保护与帮助下展示动作，师生共同评价。
8. 比一比，看谁滚得直（3~5次）。

### 五、放松活动（4分钟）

【组织队形】两人一组坐在垫子上。

小游戏“打花巴掌”。

### 六、结束语（1~2分钟）

向练习中帮助过自己的同学道谢，教育学生与同伴友好相处。

#### 【活动安全提示】

1. 练习前要充分活动身体，特别要做好颈部的准备活动。
2. 注意保护与帮助。

#### 教学建议

1. 教师在巡回指导时，应重点帮助学习有困难的学生；前滚翻教学中，应着重指导学生掌握正确的动作方法，强化运用所学动作进行自我保护的意识。
2. 建立摆放垫子，在垫子上练习坐下、起立的一些常规。如屈腿坐垫、直腿坐垫等，使动作逐步规范。



## 第13课

# 基本体操：《希望风帆》整理运动 技巧：前滚翻

**教学内容：**《希望风帆》整理运动 前滚翻

**教学目标：**1. 初步掌握《希望风帆》整理运动的动作方法，记住各节操的动作名称。  
2. 继续复习巩固前滚翻的动作方法，提高学生身体的协调能力。  
3. 培养学生按顺序轮流使用器材的习惯。

**场地器材：**录音机1台、垫子若干。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

启发引导：

1. 做好前滚翻要注意什么？保护与帮助时，应注意什么？（答案见辅栏）
2. 《希望风帆》各节操的名称是什么？

### 二、学习《希望风帆》第八节：整理运动（10~12分钟）

【动作方法】见附录1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 听教师口令师生一起复习第七节操：跳跃运动（1~2次）。
2. 教师讲解示范第八节操：整理运动。
3. 学生模仿练习第一个八拍动作（2~3次）。
4. 学习第二个八拍动作（3~4次）。
5. 教师领做前两个八拍（1~2次）。
6. 小组学习第三、四个八拍动作（2~3次）。
7. 学习最后三拍动作方法（1~2次）。
8. 复习跳跃运动、整理运动（1~2次）。

#### 【保护与帮助提示】

1. 按顺序练习，不妨碍练习者。
2. 帮助者注意力集中，方法正确。
3. 用语言鼓励同伴。

#### 【教学提示】

1. 这节操动作比较复杂。建议教师的示范动作要缓慢，把动作分解开来，逐次进行练习。
2. 同一节体育课如有高年级的学生上课，可以请几位高年级学生帮助指导小同学。
3. 教学要点：动作流畅、舒展，注意呼吸与动作的协调配合。
4. 易犯错误：摆动臂过高或紧张。  
纠正方法：加强手臂摆动动作练习，注意控制手臂高度不过肩，手臂放松摆动。







### 三、学习两次前滚翻（14~16 分钟）

【动作方法】与前滚翻成蹲撑动作相同。在前一个前滚翻成蹲撑后，转体，在同一块垫子上，接着再做一次前滚翻。如图 2-1-13-1 所示。

#### 【教学重点】

滚动圆滑、滚成直线。

#### 【教学难点】

两次滚翻动作的协调性。

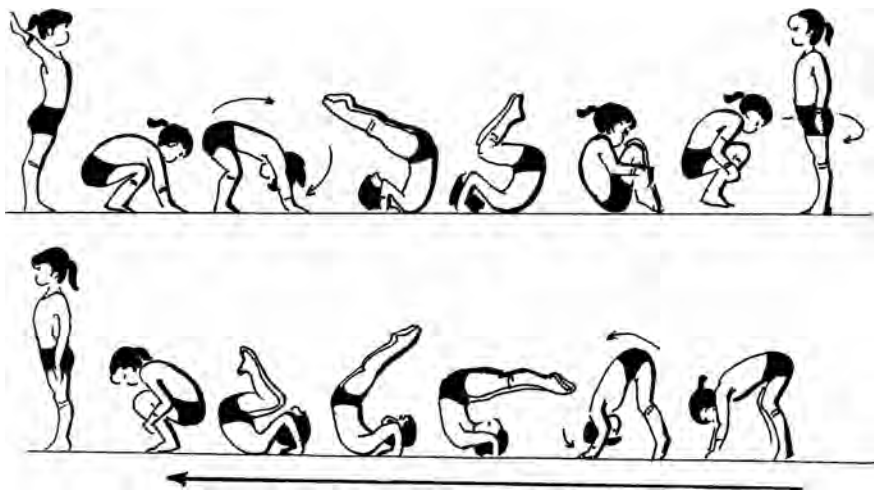


图 2-1-13-1

【保护与帮助方法】可采用两次滚翻都要有人保护的方法，单腿跪立于练习者一侧，一手托肩，一手压小腿，必要时扶腰、背，帮助成屈腿蹲撑。

【组织队形】站成弧形队。

#### 【教学步骤】

1. 学生分组复习前滚翻成蹲撑（3~5 次）。
2. 教师讲解示范连续两次前滚翻。
3. 在一块垫子上做两次前滚翻，转体动作不做规定（3~5 次×2 组）。
4. 学生展示，相互评价。
5. 继续练习连续两次前滚翻（2~4 次×2 组）。
6. 在不同垫子上做两次前滚翻。如一次前滚翻后向左（右）转，沿逆时针（或顺时针）走，在另一块垫子上再做一次前滚翻（3~5 次）。
7. 学生互相观摩，进行评价。

#### 【教学提示】

教师要讲清楚练习的要求，并做正确动作示范（可结合图片）。

### 四、放松活动（5~7 分钟）

【组织队形】学生成圆形队坐在小垫子上。由教师带领做小游戏“请你像我这样做”。

## 五、结束语(1~2分钟)

谈谈学习本课后的感受:你是如何帮助同学的。



### 教学建议

1. 教师示范时,一定要让所有学生都能看到。因此,教师要站在场地中间,面向不同方向做两次示范。
2. 加强安全教育,使学生掌握正确的保护与帮助方法。帮助能力较弱的学生建立起自信心。





## 第14课

# 基本体操：复习《希望风帆》 技巧：前滚翻变换练习

**教学内容：**复习《希望风帆》 前滚翻变换练习

**教学目标：**1. 复习广播体操《希望风帆》预备节至整理运动的动作方法，培养学生身体的协调性。

2. 巩固学生前滚翻动作的质量，提高动作的连贯性。

3. 培养学生勇于克服困难、勇于竞争等优秀品质。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，录音机1台、垫子若干。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

【教学步骤】

1. 体委整队，报告人数，师生问好。
2. 教师宣布本课学习内容及注意事项。

### 二、复习《希望风帆》（10~12分钟）

【动作方法】见附录1。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 听教师口令，师生一起复习整套操（1~2次）。
2. 听音乐，师生一起做整套操（1次）。
3. 教师纠正个别操的错误动作。
4. 学生听音乐，做整套操（1~2次）。
5. 教师小结。

### 三、学习前滚翻变换练习（15~17分钟）

【动作要点】

1. 变换前滚翻开始动作，上一大步前滚翻，其余动作同前滚翻成蹲撑（腿在空中时可以分腿也可以并

#### 【教学提示】

《希望风帆》全套操已经教完。学生动作还不熟练，教师应在近期的体育课、课间操和课外活动中加强指导，以纠正学生的错误动作。

#### 【小知识】

通过变换前滚翻的动作方法，提高学生动作的连贯性。注意要求学生加强自我保护和学生间的相互保护意识，以确保教学安全。



腿), 如图 2-1-14-1 所示。



图 2-1-14-1

2. 变换前滚翻结束动作, 滚翻后, 一脚着地, 抬上体同时控制另一腿不下落。其余动作同前滚翻成蹲撑。如图 2-1-14-2 所示。



图 2-1-14-2

【保护与帮助方法】单腿跪立于练习者一侧, 一手托肩, 一手压小腿, 必要时扶腰、背, 帮助成蹲撑。

【组织队形】同前。

【教学步骤】

1. 复习两手抱小腿前后滚动 (3~4 次)。
2. 复习前滚翻成蹲撑 (3~5 次)。
3. 教师讲解示范前滚翻变换练习的动作方法 (1~2 次)。
4. 在同学的保护与帮助下, 进行前滚翻变换练习。
  - (1) 两手握踝的前滚翻 (3~5 次)。
  - (2) 上一大步的前滚翻 (3~5 次)。
  - (3) 单腿起立前滚翻 (3~5 次)。
5. 教师纠正易犯错误。
6. 学生继续练习 (各 3~5 次 × 2 组)。
7. 学生展示动作, 师生点评。
8. 学生自选练习 (3~5 次)。

【教学重点】

滚动圆滑。

【教学难点】

连贯协调。

【教学提示】

1. 分组教学时, 可采用结伴分组。
2. 教师在巡回指导的过程中, 注意挑选动作完成好、中、差的学生, 以备讲评动作时有针对性。
3. 让学生学会自我评价和相互评价, 并帮助学生改进动作。
4. 对学困生, 教师除给予必要的保护与帮助外, 还要在评价上讲究语言技巧, 以防止伤其自尊。
5. 让学生多实践, 实践可以创造更多自我表现的机会。

【安全提示】

1. 练习前要充分活动身体, 特别要做好颈部的准备活动。
2. 注意保护与帮助。

#### 四、放松活动（4~6 分钟）

【组织队形】两人一组，坐在垫子上。

教师带领做小游戏。“抓手指”：两个一组，一人伸右手，掌心向上。另一人伸右手食指放在其掌心内。听到哨声后，两人快速握住或缩回手，握住同伴手指者为胜，否则为败。

#### 五、结束语（1~2 分钟）

在前滚翻变换的学习中，你发现自己哪个环节做得好，哪个环节还有待改进。

#### 教学建议

1. 在技巧教学中，教师可以让两人或多人一组交流学习经验，这样，既可以培养体育小骨干，又可以达到互帮互学的目的。
2. 教师结合小垫子，引导学生进行各种游戏活动，使体育活动延伸到学生的课外学习中。





## 第15课

### 技巧：前滚翻拓展性练习 游戏：拉人入圈

**教学内容：**前滚翻拓展性练习 游戏：拉人入圈

**教学目标：**1. 巩固前滚翻的动作方法，提高学生身体的控制能力，使学生会做多种滚动、滚翻的动作。

2. 学会拉人入圈游戏，发展学生力量等身体素质。

3. 通过前滚翻开创性练习，培养学生创新的意识和能力。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，画两个同心圆，两圆之间距离约为0.5米，录音机1台、垫子若干、图片1幅。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

图片导入：今天，教师请来了一个小帮手，她将带着我们一起去学习前滚翻。大家请看图（出示双手持球前滚翻的图片）。

### 二、准备活动（3~5分钟）

【组织队形】成两列或四列横队散开。

听教师口令，学生做颈部、肩部、髋关节、膝关节、踝、腕关节等绕环、摆振等动作。

### 三、生活中前滚翻拓展性练习（14~16分钟）

【动作方法】同前滚翻成蹲撑教材，如图2-1-15-1所示。

#### 【教学提示】

教师在喊口令时，可与学生一起配合共同喊口令。如，师：1-2-3-4，生：5-6-7-8；男生：2-2-3-4，女生：5-6-7-8；等等。

#### 【教学重点】

团身紧，滚动快。

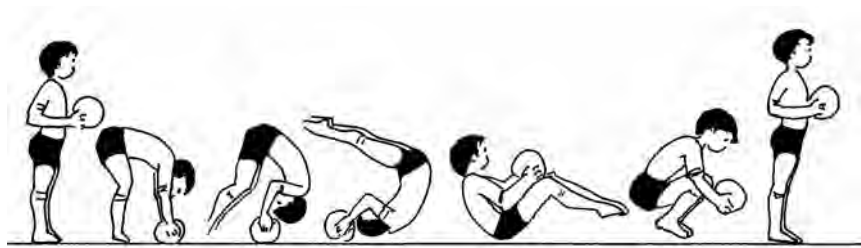


图 2-1-15-1





【组织队形】同前。

【教学步骤】

1. 教师带领学生做热身活动。
2. 复习前滚翻(5~7次)。
3. 按挂图所示练习双手持球前滚翻(2~4次)。
4. 教师引导:你从生活中发现有哪些滚动与滚翻动作(包括动物与人)?请大家想一想、学一学、练一练。
5. 学生分组进行前滚翻、滚动的开创性练习(5~7次)。
6. 小组内展示自己设计的滚动、前滚翻动作,从中选择部分动作进行展示。如:双脚夹球向前滚翻、抱球左右滚动,屈肘屈膝左右滚动,双手握踝前滚翻等。
7. 分组展示,师生评价。
8. 学生根据其他组的创意,再次进行创新(3~5次)。
9. 教师小结。

#### 四、游戏:“拉人入圈”(10~12分钟)

【游戏方法】画一同心圆,甲队学生站在大圆圈外,乙队学生站在小圆圈内,两队学生一对一互相对拉。游戏开始,在规定的时间内把对方拉入两圆圈之间者为胜。如图2-1-15-2所示。

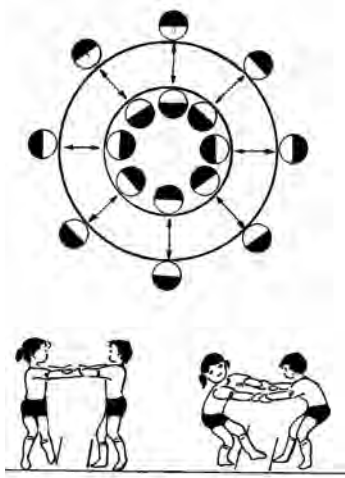


图 2-1-15-2

#### 【教学难点】

积极动脑,合作创新。

#### 【教学提示】

1. 要引导学生联系生活实际展开丰富想象,创想出新的动作,并时刻注意安全。
2. 创造性的尝试练习提示。如:一手抱球,一手支撑前滚翻等练习。
3. 在进行开创练习时,教师应提供相应器材。如沙包、实心球等,以备学生使用。
4. 介绍相关自我保护的知识。生活中、运动中不慎摔倒时,常用就地滚动、滚翻等动作进行自我保护。

#### 【安全提示】

1. 教师加强安全教育。
2. 圈内学生要保持适当距离,避免撞伤。

#### 【游戏拓展】

可以在此练习开始时,加上一些跑动,甲队学生沿大圆圈顺时针方向跑,乙队学生沿小圆圈逆时针方向跑,听到“停”的口令后,全体学生立刻站住,两队学生面对面按上述方法进行游戏。



### 【游戏规则】

1. 内外圈的人都不得踩线。
2. 只许拉不许推，一只脚过线就为失败。

### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏的方法及规则。
2. 教师与学生示范游戏的方法。
3. 学生进行游戏练习（1~2次）。
4. 正式比赛（3~4次×2~3组）。

## 五、放松活动（2分钟）

【组织队形】散点站开。

两人一组，坐在垫子上，相互拍打、按摩放松。

## 六、结束语（1~2分钟）

本次课中，你遇到了什么困难？又是怎样克服这些困难的？



### 教学建议

1. 做前滚翻时，要特别强调头、手、脚的位置要正，身体滚动时始终保持一条直线。
2. 滚翻、滚动开创性练习时，教师告诉学生要量力而行，不可冒险做难度太大的动作，避免伤害事故的发生。





## 第16课

技巧：同步前滚翻

攀爬：爬越一定高度的障碍物

**教学内容：**同步前滚翻 爬越一定高度的障碍物

**教学目标：**1. 进一步巩固提高前滚翻动作，提高学生身体的控制能力。  
2. 初步掌握爬越一定高度障碍物的动作方法，提高基本活动能力。  
3. 树立安全意识，培养学生维护安全责任感。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，图片1幅、垫子若干、跳箱4个、排球或篮球若干。

### 教学过程

#### 一、上课常规（1~2分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

谈话导入：今天，老师要和大家一起合作，同步完成前滚翻动作，大家高兴吗？让我们和同伴合作、和老师合作，互相帮助，共同提高前滚翻动作的质量。

#### 二、准备活动（3~5分钟）

1. 拍手操（2）。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【动作方法】见附录3。

2. 听教师口令，学生做颈部、肩部、髋关节、膝关节、踝、腕关节等绕环、摆振等动作。

#### 【教学提示】

学生可分组创编拍手操，并由学生命名。

#### 三、同步前滚翻（13~15分钟）

【动作方法】同第12课的前滚翻教材，教师强调前滚翻的开始、结束姿势，师生合作，共同完成前滚翻动作，如图2-1-16-1所示。

【组织队形】略。

#### 【教学提示】

通过以下的几个练习，让学生能够由浅入深、循序渐进地学习前滚翻的动作，初步建立体操的概念，在学习过程中，增强学生之间、师生之间的合作意识和能力。

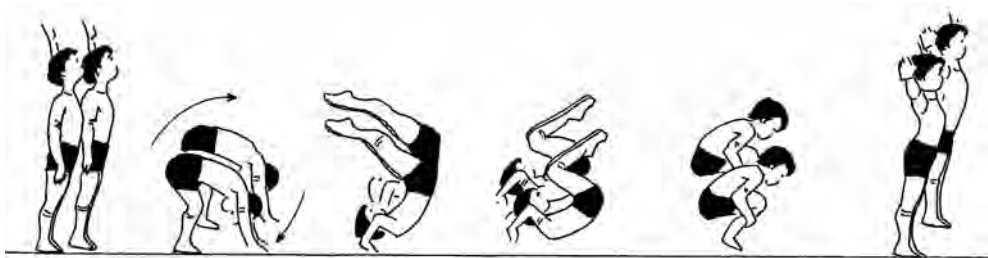


图 2-1-16-1

**【教学步骤】**

1. 学生由组长带领进行前滚翻辅助练习。如提臀后看、“小摇篮”等，体会用力顺序、着垫顺序。

2. 教师讲解示范前滚翻开始和结束姿势，学生模仿练习。

3. 学生做前滚翻成蹲撑，教师评价开始和结束姿势的动作质量（3~5次）。

4. 两人一起分步骤（具体步骤见辅栏）做前滚翻（5~7次×2组）。

5. 优秀生分步骤展示“同步”前滚翻（2~3次）。

6. 全组学生一起做“同步”前滚翻（2~3次×2组）。

7. 教师和学生一起按步骤做“同步”前滚翻（2~3次×2组）。

**四、学习爬越一定高度的障碍物（横向障碍）**

**（12~14分钟）**

**【动作方法】**身体靠近横向障碍物（如跳箱），双手撑扶一端，一脚上提，使上体俯卧于障碍物上，同时另一脚紧跟而上，两腿越过障碍，两脚落地，如图 2-1-16-2 所示。

**【教学重点】**

姿势正确，动作熟练。

**【教学难点】**

密切合作，动作同步。

**【教学提示】**

练习步骤：

1. 立正站在垫前，右臂上举。
2. 垫前蹲撑。
3. 前滚翻成蹲撑。
4. 起立后，直臂双手外翻斜上举。

**【教学重点】**

一脚蹬地同时两臂撑握器械配合另一腿提上器械。

**【教学难点】**

动作协调、连贯，落地轻巧。

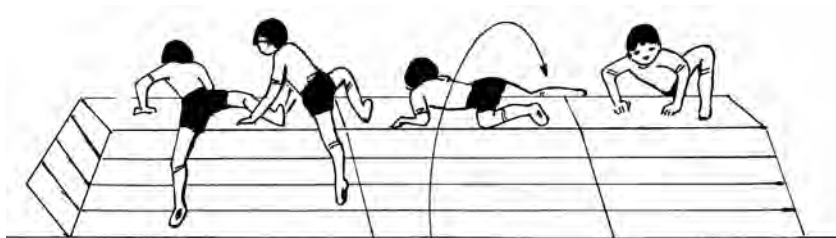


图 2-1-16-2





【保护与帮助方法】站在障碍物一侧，靠近练习者手扶箱的一端，一手扶练习者上臂，另一手托臀。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 教师鼓励学生勇敢自信地爬过障碍物。
2. 学生两手扶器械，做原地支撑跳（5~7次×2~3组）。
3. 讲解示范动作方法，介绍保护与帮助方法。
4. 学生自由结组，爬越较低的障碍物练习（2~3次）。
5. 学生展示爬越障碍物，师生点评。
6. 学生分组爬越较低的障碍物（脱保）（3~5次）。
7. 学生尝试爬越较高的障碍物（2~3次）。

### 五、放松活动（4分钟）

【组织队形】自由散点站好。

利用障碍物，学生进行小组间的合作造型比赛。如，学生坐、蹲、站在障碍物或垫子上，摆出各种组合造型。

### 六、结束语（1~2分钟）

本次课中，你是如何战胜困难的？与同伴合作的情况如何？

#### 【教学提示】

1. 本教材主要让学生学会爬越横向障碍物的方法，爬越的障碍物可以是跳箱、平衡木，也可以利用学校内的体操台、水泥台、乒乓球台等低矮的障碍物。

2. 保护与帮助者（教师或学生）应站在练习者同侧靠近手扶器材的一端，一手扶上臂，一手托臀。

#### 【安全提示】

1. 跳箱不要太高。
2. 落地区要平整、松软。
3. 要注意跳箱的稳定性。
4. 爬越水泥台等较硬障碍物时，应铺体操垫，以避免学生磕伤。

#### 教学建议

1. 农村小学教师充分利用校园的体育资源，尽量利用一些现成的物体、器材，加以改造、布置，便可用于教学。
2. 爬越一定高度的障碍时，可让学生结伴走向障碍物，一人爬越，另一人给予保护与帮助，使学生建立良好的合作和友好关系。



## 第17课

技巧：连续前滚翻

攀爬：爬越一定高度的障碍物

**教学内容：**连续前滚翻 爬越一定高度的障碍物

**教学目标：**1. 初步学会连续前滚翻动作方法，进一步巩固前滚翻的动作。  
2. 进一步掌握爬越一定高度障碍物的动作方法，提高基本活动能力。  
3. 培养学生合作意识和注意安全的习惯。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，图片1幅、垫子若干、跳箱或一定高度的障碍物4组。

### 教学过程

#### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

启发导入：在前滚翻合作练习中，同学们是怎样做的？你还能怎样做前滚翻？

#### 二、准备活动：素质操（3~4分钟）

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【动作方法】见附录2。

#### 三、学习连续前滚翻（13~15分钟）

【动作方法】蹲撑，两手撑垫，同时屈臂、低头；然后两脚蹬地、提臀收腹，重心前移团身向前滚动。前滚时，枕骨、肩、背、臀部依次触垫，然后团身成蹲撑。依此连续进行。如图2-1-17-1所示。

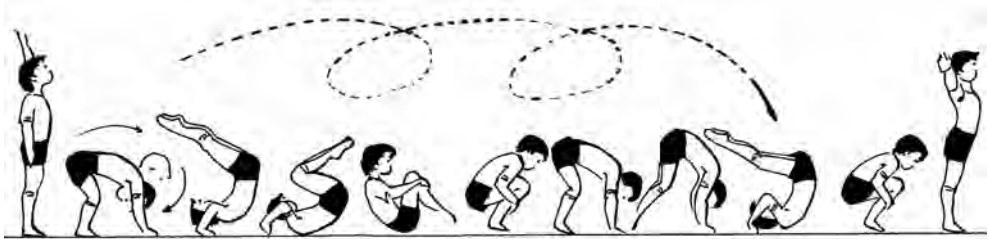


图 2-1-17-1





【保护与帮助方法】为了增加练习者的安全感和信心,可采用双人分别对两个前滚翻动作加以同时保护帮助的方法。

单腿跪立于练习者一侧,一手托肩,一手压小腿,必要时扶腰、背,帮助成屈腿蹲撑。

【组织队形】站成二或四列横排。

【教学步骤】

1. 学生分组复习前滚翻（3~5次）。
2. 在一块垫子上做两次前滚翻（2~4次）。
3. 教师讲解示范连续前滚翻（2~3次）。
4. 学生分组练习连续前滚翻（5~7次×2组）。
5. 学生展示,相互评价。
6. 继续练习连续前滚翻（2~4次×2组）。
7. 学生展示,互相观摩,相互评价。

#### 四、学习爬越一定高度的障碍物（纵向障碍） （10~12分钟）

【动作方法】身体靠近纵向障碍物如跳箱,两手支撑跳起,上体前俯,两手前移,两腿屈膝依次爬上障碍物,向前爬行至另一端,向前跳下;或转身后两手扶障碍物,两脚慢落下。

【保护与帮助方法】站在障碍物一侧,靠近练习者一手扶箱的一端,另一手扶练习者上臂。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 教师鼓励学生勇敢,并教育学生要胆大心细,爬越障碍时一定要集中注意力。
2. 复习爬越一定高度的横向障碍物（2~3次）。
3. 教师启发学生:你是怎样爬越障碍物的?还有什么新的爬越方法?
4. 学生爬越一定高度的纵向障碍物（3~5次）。
5. 沿着地面设置的各种障碍物,利用走、跨、钻、跳等动作过障碍,如图2-1-17-2所示（2~3次）。

【教学重点】

滚动圆滑、团身紧。

【教学难点】

连续滚翻,滚成直线。

【教学提示】

易犯错误:动作不连贯。

纠正方法:

1. 提示:前次滚翻臀部离垫后,顺势蹬地、出手前撑。
2. 当练习者前次滚翻恢复蹲立的瞬间,教师或保护帮助者发出“蹬”(地)、“撑”(手)的提示,或用“快”击掌等信号促使其加快衔接的速度。

【教学重点】

一脚蹬地,另一腿摆跨上器械。

【教学难点】

两腿协调,落地轻稳。

【教学提示】

可采用两种上箱法:

1. 纵箱端站立,双手扶箱两侧,利用上肢力量使身体前移,然后使两腿屈膝依次上箱。开始练习时,可让学生学习两手扶箱端,双脚蹬地跳起(支撑跳起)的练习,掌握方法后,再做完整动作。
2. 纵箱侧站立,双手扶箱两侧,双脚用力蹬地跳起,屈膝上箱。

【教学拓展】

1. 爬越跳箱可采用“并腿腹卧”的姿势。
2. 跳箱根据练习者的熟练程度逐渐升高。
3. 将两个跳箱对在一起,进行爬越。

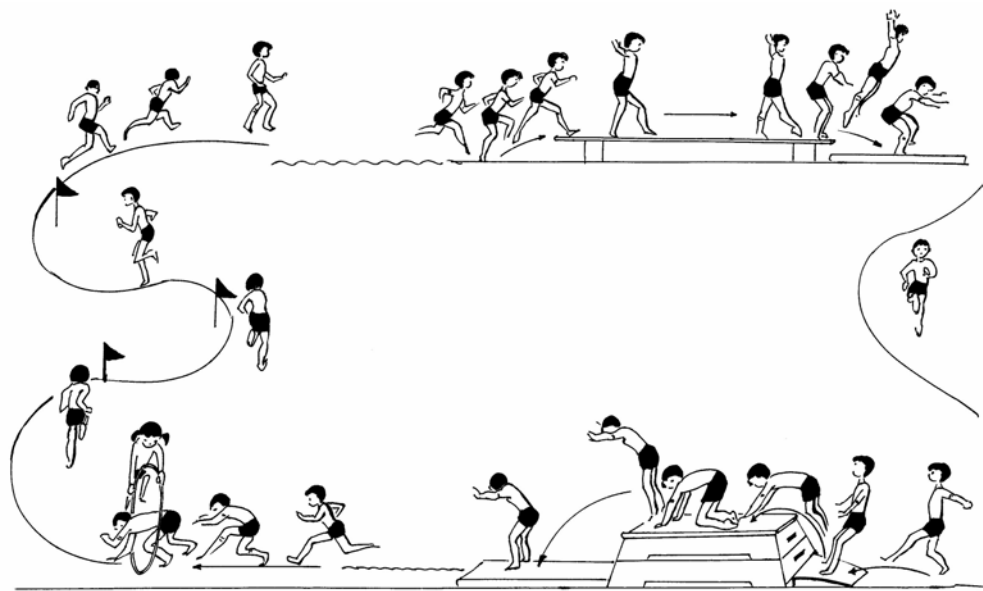


图 2-1-17-2

### 五、放松活动（4 分钟）

【组织队形】成圆形队。

小游戏“抱团儿”：学生绕器材，进行走或慢跑活动，按照教师喊的数字，结组抱成一团。如“3”，则三人抱成一团。

### 六、结束语（1~2 分钟）

本次课中，你和同学之间的配合是否默契？你和同学一起是怎样克服困难的？



#### 教学建议

1. 教师根据学校具体情况，改造相应的器材设置，提高学生的兴趣。在教学中，要注意因材施教，加强对弱者的指导和帮助，消除他们的心理障碍，战胜学习中的困难。
2. 教学前，教师必须做好充分的准备工作，特别要检查器械是否牢固、稳定，在落地处一定要放置垫子，以防发生伤害事故。



## 第18课

走：各种方式或速度的走

韵律舞蹈：根据节拍，做足踝、躯干、下肢练习

**教学内容：**各种方式或速度的走 韵律舞蹈：根据节拍，做足踝、躯干、下肢练习

**教学目标：**1. 通过各种方式的走，培养学生自然走的正确姿势，提高自然走步的能力。

2. 根据简单的节拍、速度，做足踝、躯干、下肢等练习，提高身体的协调性和韵律感。

3. 培养学生的表现力和陶冶美的情操。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，垫子若干。

### 教学过程

一、上课常规：略。（2~3分钟）

二、准备活动（5~7分钟）

1. 素质操（3~4分钟）。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【动作方法】见附录2。

2. 引导学生说出在日常生活中见过的一些错误走法（2~3分钟）。

如勾肩搭背走、低头含胸走、内外八字走和东倒西歪走。

三、学习各种方式或速度的走（10~12分钟）

【动作方法】走步时，上体正直或略前倾，眼看前方，两脚交替向前迈步，脚跟先着地迅速过渡到前脚掌。如大步走、小步走、快步走等。练习场地如图2-1-18-1所示。

【组织队形】略。

#### 【教学提示】

让学生知道生活中有一些不利于健康的走姿，由此引入学习正确走的姿势。

#### 【教学重、难点】

步幅、步频变化适度，能够保持正确的走步姿势。

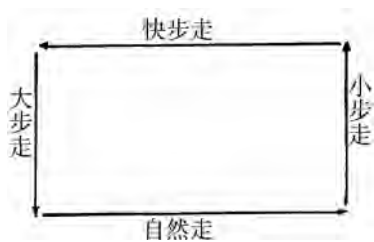


图 2-1-18-1

**【教学步骤】**

1. 教师示范正确姿势的自然走步。
2. 学生按练习场地进行自然走步、小步走、大步走、快步走等练习（1~2 次）。
3. 教师讲解步幅、步频的概念。
4. 步子变快、变慢的走步（1~2 次）。
5. 分组练习，相互纠正辅导（2~3 次）。

#### 四、学习垫上操：根据节拍，做足踝、躯干、下肢练习（12~14 分钟）

**【动作方法】**

## 1. 足踝动作。

勾、绷脚：预备姿势（略）。两腿伸直并拢，绷脚面。然后两脚用力勾起，脚跟用力前蹬，再还原成绷脚面。如图 2-1-18-2 所示。

## 2. 躯干动作：

(1) 含展胸：两腿屈膝收起，同时含胸低头，再还原成开始姿势，如图 2-1-18-3 所示。

## (2) 腹背练习。

上体前屈：上体前倾，两手触脚面，再还原，如图 2-1-18-4 所示。

上体后屈：俯卧于垫上。两手体前撑垫（或侧举），上体抬起后屈，再还原。如图 2-1-18-5 所示。

## 3. 下肢动作：

(1) 压髌：坐于地上，两脚掌相对，双手按膝关节，使双膝按节奏上下颤动，如图 2-1-18-6 所示。

(2) 举腿与踢腿：从不同开始姿势（坐撑、仰卧、侧卧等）向前、侧、后等方向的

**【教学提示】**

1. 练习时注意力往往集中在“我的步子大”，“我的速度快”，显示自己的能力上。教师要让学生正确理解用各种方式或速度的走步，目的在于提高走步的协调性和自控能力等。

2. 易犯错误：走步动作不协调、不连贯。

纠正方法：练习时先从自然走步开始，逐渐变化步幅或步频。

**【教学提示】**

1. 垫上操是在体操垫上进行的各种不同姿势、不同方向、不同路线及不同节奏组合的身体练习。

2. 垫上操预备姿势：直角坐于垫上，两臂位于体侧，中指尖触地，挺胸、立腰、直背，两腿伸直并拢。

**【教学重点】**

动作舒展、大方。

**【教学难点】**

动作协调、优美。

**【拓展练习】**

“纵叉”教学口诀：

两腿下滑前后分，  
上体挺直胯要正，  
大腿落垫两手伸，  
膝盖伸直脚面绷。





举腿与踢腿，如图 2-1-18-7 所示。



图 2-1-18-2



图 2-1-18-3



图 2-1-18-4



图 2-1-18-5



图 2-1-18-6



图 2-1-18-7

【组织队形】站成二或四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范动作方法。
2. 学生进行垫上基本动作的练习：
  - (1) 足踝动作（2×8 拍×2 组）。
  - (2) 含展胸动作（2×8 拍×2 组）。
  - (3) 上体前屈（2×8 拍×2 组）。
  - (4) 上体后屈（6~8 次）。
  - (5) 俯卧举腿（2×8 拍×2 组）。
  - (6) 展髋（2×8 拍×2 组）。
3. 教师巡视指导。
4. 学生两人一组练习，相互纠正动作（1~2 次）。
5. 学生自愿展示 1~2 个垫上基本动作（1~2 次）。

## 五、放松活动（2 分钟）

【组织队形】成四列横队。

“放松走”：学生以一路纵队，在教师的带领下，边走边用拳头，轻扣身体各部位进行放松。

## 六、结束语（1~2 分钟）

针对学生的练习情况，教师进行小结。



### 教学建议

农村学校存在缺少体育器材的现象，本课所需小垫子可用编织袋来代替。编织袋可让学生从家里带或学校集体购买，然后，在编织袋里装入适当的填充物（麦秸或干草等），自制器材，以解决器材匮乏的问题。



## 第19课



### 走：合作走 韵律舞蹈：垫上基本动作组合

**教学内容：**合作走 垫上基本动作组合

**教学目标：**1. 根据简单的节拍、速度，做垫上基本动作组合练习，提高身体的柔韧性。

2. 通过合作走的学习，培养学生走的能力，提高动作的协调性。

3. 培养学生合作意识以及积极思考等优良品质。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，垫子若干、体操棒4根。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

【队列练习】原地三面转法。

### 二、学习垫上基本动作组合（12~14分钟）

【动作方法】

1. 头部运动（2×8拍），如图2-1-19-1所示。

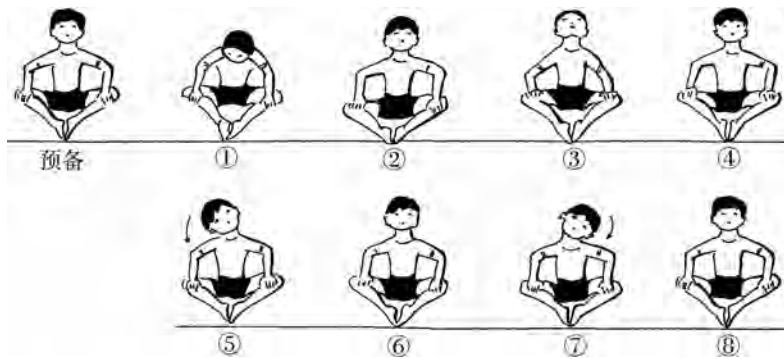


图 2-1-19-1

预备姿势：坐于垫上，两腿屈膝外展，脚掌相对，两手扶膝，立腰、直背。

①头向前屈。

②还原成预备姿势。

③头向后屈。

④同②。

#### 【教学提示】

根据小学二年级学生的特点及教学目标要求，在学生基本掌握单个动作后，再进行组合练习。



⑤头向左侧屈。

⑦头向右侧屈。

⑥⑧同预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

2. 胸部运动 (2×8 拍), 如图 2-1-19-2 所示。



图 2-1-19-2

预备姿势同前。

①②两臂经侧前摆, 交叉屈臂, 手扶肩外侧, 同时含胸低头。

③④两臂经前摆至侧举 (掌心向下), 扩胸一次。

⑤左臂侧上举 (掌心向外), 右臂侧下举, 指尖触地, 眼看左手。

⑥两臂侧举 (掌心向下)。

⑦同⑤, 但方向相反。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

3. 体前屈运动 (2×8 拍), 如图 2-1-19-3 所示。



图 2-1-19-3

预备姿势: 直膝、绷脚、并腿坐于垫上, 两臂位于体侧, 中指尖触地, 立腰、直背。

①两手于胸前屈臂击掌一次。

②上体前屈, 同时左臂前伸, 手触脚面, 右臂后伸, 上体稍右转, 眼看右侧。

③同①。

④同②。

### 【教学重点、难点】

动作到位, 节奏准确。

### 【教学重点】

展胸动作舒展。

### 【教学难点】

动作连贯。

### 【教学重点】

手前伸触脚动作到位。

### 【教学难点】

姿态优美, 节奏准确。



⑤⑥同①，但击掌两次。

⑦两手前伸触脚。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。

【组织队形】同前。

【教学步骤】

1. 复习足踝、躯干、腹背、下肢等动作方法。

2. 教师讲解示范垫上操动作。

3. 学生随教师口令练习：

(1) 头部运动（2×8拍×1~2次）。

(2) 胸部运动（2×8拍×2~3次）。

(3) 体前屈运动（2×8拍×2~3次）。

4. 学生两人一组自选练习。

5. 学生自选一节进行展示。

### 三、两、三人合作走小游戏（5~7分钟）

1. 两人合作走游戏，如图 2-1-19-4 所示。

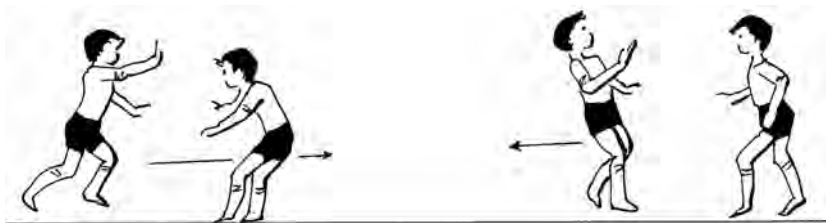


图 2-1-19-4

2. 三人合作走游戏，如图 2-1-19-5 所示。

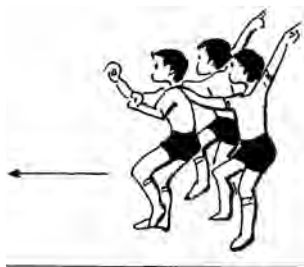


图 2-1-19-5

#### 【游戏提示】

1. 两人面对面，手拉手，一人向前迈步，而另一人向后退步走。

2. 两人面对面站立，一人为主，并在他的暗示下，两人配合做各个方向的迈步走。

3. 三人组成马车状，采用马步做向前跳步走。

#### 【游戏拓展】

1. 两人以上的蹲走、跪走。

2. 两人以上的转弯走。



#### 四、学习合作走（10~12 分钟）

【动作方法】学生分成四组，排成四列横队，两手体前同握一根长木棒，合作向前走，绕过前面标志物，再返回，如图 2-1-19-6 所示。

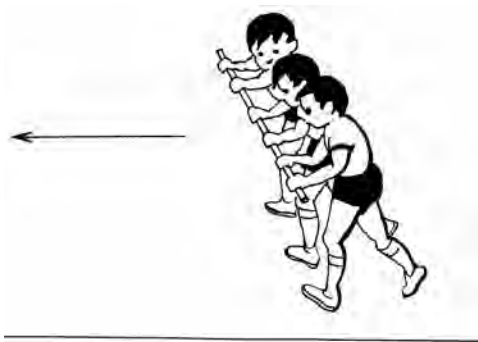


图 2-1-19-6

#### 【教学提示】

合作走时，教师要提示绕标志物内、外侧人的速度应有所不同。

#### 【教学拓展】

排成一路纵队，一手于体侧（或两腿间）同握一根体操棒，进行合作走。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 教师讲清楚练习内容，提出练习要求。
2. 学生分组进行练习（1~2 次）。
3. 教师提示绕标志物方法。
4. 分组进行合作走比赛（2~3 次）。
5. 教师小结。

#### 五、放松活动（4 分钟）

【组织队形】学生背对背坐在小垫子上。

学生边唱《让我们荡起双桨》歌曲，边模仿摇船动作放松身心。

#### 六、结束语（1~2 分钟）

认识正确的身体姿势，学生自我、相互评价坐、站、舞蹈等姿态美不美。

#### 教学建议

1. 如学校附近有打麦场、场院等，建议教师带学生到这些场所玩耍。一是为了提高练习兴趣，二是能够引导学生将课中学习的内容延伸到课外。这是农村特有的体育资源，一定要加以利用。
2. 在韵律练习中，学生易出现一些多余或不协调动作，因此，教学时，教师要掌握好速度，开始时可慢一些，并经常提醒学生注意动作的姿态和表现力。

## 第 20 课

### 韵律舞蹈：垫上组合动作 快速跑：原地高抬腿跑

**教学内容：**原地高抬腿跑 韵律舞蹈：垫上组合动作

**教学目标：**1. 根据简单的节拍、速度，做垫上组合动作，提高动作的准确性。  
2. 初步学会原地高抬腿跑的动作方法，增强学生腿部力量和跑的能力。  
3. 培养学生审美能力，增强对体操运动的兴趣。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，垫子若干。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】成两列或四列横队。

【队列练习】原地踏步走。

### 二、学习根据简单节拍，做垫上的组合动作（13~15 分钟）

【动作方法】

提膝运动：（2×8 拍），如图 2-1-20-1 所示。

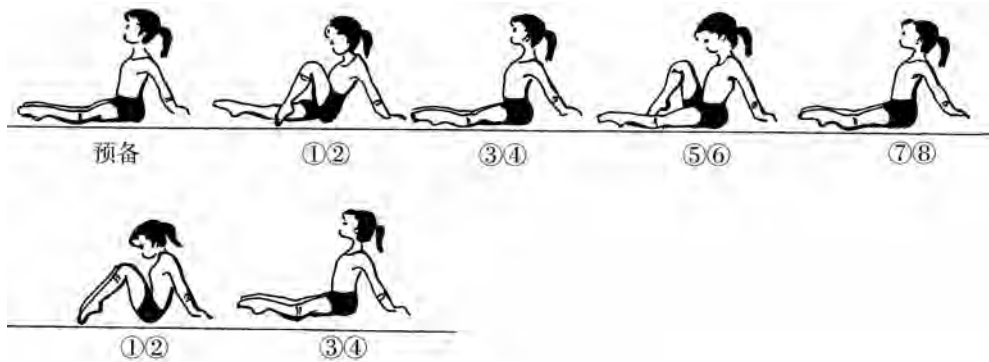


图 2-1-20-1

**预备姿势：**直膝、绷脚、并腿坐于垫上，两手于体后撑垫，指尖向后，挺胸、立腰、直背。

**第一个八拍：**

- ①②左腿屈膝收起，脚尖点地。
- ③④还原成预备姿势。



⑤~⑧同①~④，换右腿做。

第二个八拍：

①②同第一个八拍的①②，但双腿做。

③④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④。

踢腿运动：(2×8拍)，如图2-1-20-2所示。

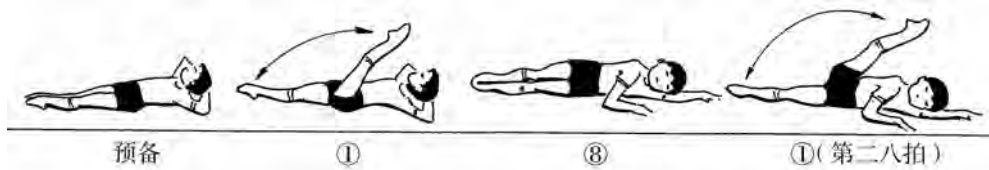


图 2-1-20-2

预备姿势：仰卧垫上，两臂头后屈，手枕于头下。

第一个八拍：

①左腿向上踢起，直膝、绷脚。

②还原成预备姿势。

③④同①②，但换右腿做。

⑤~⑦同①~③。

⑧身体左转 90°成侧卧，头枕于左臂，右手于体前扶垫。

第二个八拍：

①右腿向侧踢起，直膝、绷脚。

②还原成⑧的姿势。

③同①。

④身体右后转 180°，成侧卧。

⑤~⑧同①~④，但换左腿做，第八拍成仰卧。

【组织队形】站成两列或四列横队。

【教学步骤】

1. 复习头部运动、胸部运动、体前屈运动（各 2×8 拍）(1~2 次)。

2. 教师讲解示范另外两节操。

3. 学生跟随教师放慢节奏练习（各 2~3 次）。

4. 学生练习：

(1) 提膝运动（2×8 拍×2~3 次）。

(2) 踢腿运动（2×8 拍×2~3 次）。

5. 学生展示动作，师生点评。

6. 学生继续练习（1~2 次）。

7. 教师小结。

### 【教学提示】

低年级学生的空间知觉能力较差，教师需借助语言提示、手势指点或借助具体的参照物，帮助学生认识体位关系和活动方向。

学生可在基本掌握仰卧、侧卧踢腿之后，再进行组合练习。

### 【教学拓展】

在垫上操教学中，教师可以选择一些姿态优美、造型独特、简单易学的动作，让学生进行模仿。通过模仿练习，启发学生的思维，引导学生大胆创新，如单人造型、双人组合造型等。





### 三、学习原地高抬腿跑（14~16分钟）

【动作要点】上体保持正直，重心上提；摆动腿高抬时小腿自然折叠；支撑腿蹬地时腿要伸直，用前脚掌着地；两臂略屈前后自然摆动。如图 2-1-20-3 所示。

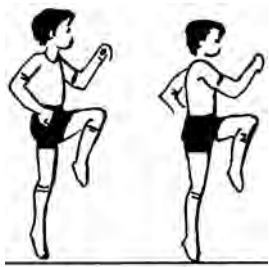


图 2-1-20-3

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 教师带領学生活动腕、踝、膝等关节。
2. 双脚原地连续向上跳，腿蹬直，落地屈膝缓冲（5~8次×2组）。
3. 教师示范原地高抬腿（1~2次）。
4. 学生原地提踵练习（10~15次×2组）。
5. 学生听口令做“预备”动作：提踵练习（3~5次）。
6. 学生由原地高抬腿踏步，过渡到原地高抬腿跑练习（15~20次×2~3组）。
7. 学生相互纠正动作。
8. 听教师击掌声音，做由慢到快的原地高抬腿跑（15~20次×2组）。
9. 集体练习原地高抬腿跑（15~20次×2~3组）。

### 四、放松活动（4分钟）

【组织队形】学生坐在垫子上做“单人造型”，如图 2-1-20-4 所示。

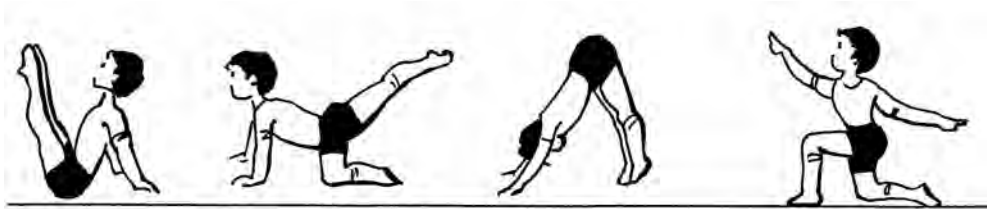


图 2-1-20-4

#### 【教学提示】

高抬腿跑是发展腿部力量，提高跑时大腿高抬能力的教学手段。二年级学生腿部力量较弱，完成动作有一定难度，因此对技术动作要求不要太高。

#### 【教学重点】

前脚掌着地，摆动腿前摆。

#### 【教学难点】

支撑腿髌、膝、踝三关节蹬直。

#### 【教学提示】

易犯错误：上体过分前倾或后仰。

纠正方法：提臀，提重心，向前看，头上顶。

#### 【教学拓展】

1. 原地高抬腿可过渡到行进间高抬腿练习。
2. 行进间高抬腿跑 10~15 米过渡到快速跑。

## 五、结束语（1~2 分钟）

布置作业：与小伙伴一起，设计 1~2 个单人或双人垫上造型。



### 教学建议

1. 教师应采用各种激趣手段，以提高学生练习的积极性。
2. 二年级学生感知事物以视觉、听觉为主，因此，教师的示范要正确优美，甚至要带有一定的展示性，以帮助学生建立正确的动作表象。





## 第 21 课

### 韵律舞蹈：垫上组合动作 快速跑：自然站立式起跑

**教学内容：**自然站立式起跑 韵律舞蹈：组合动作

**教学目标：**1. 复习垫上组合动作，提高学生动作的柔韧性、准确性。  
2. 初步学会站立式起跑动作，掌握不抢跑的方法，培养学生的快速反应能力。发展学生的下肢力量，提高直线快速奔跑能力。  
3. 培养学生的自信心，鼓励他们互帮互助，合作学习。

**场地器材：**选择一块平整干净的场地，垫子若干。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

【队列练习】纵队齐步走，立定。

### 二、复习根据简单节拍，做垫上组合动作（12~14 分钟）

【动作方法】（具体方法见第 19 课、第 20 课）

1. 头部运动。
2. 胸部运动。
3. 体前屈运动。
4. 提膝运动。
5. 踢腿运动。

【组织队形】同上。

【教学步骤】

1. 复习各节操，教师纠正错误动作。
2. 听教师的口令，复习整套垫上组合动作（1~2 次）。
3. 学生互相纠正动作，教师巡视指导。
4. 教师选择适宜的音乐，做整套垫上组合动作（2~3 次）。
5. 分组练习单人、双人造型动作，如图 2-1-21-1 所示（2~3 次）。
6. 学生分组展示（1~2 次）。

#### 【教学拓展提示】

在单人、双人组合等造型学习中，可通过比赛和表演的形式，给学生创造更多的自我表现机会，以培养学生团结合作的品质，提高学生的审美情趣。

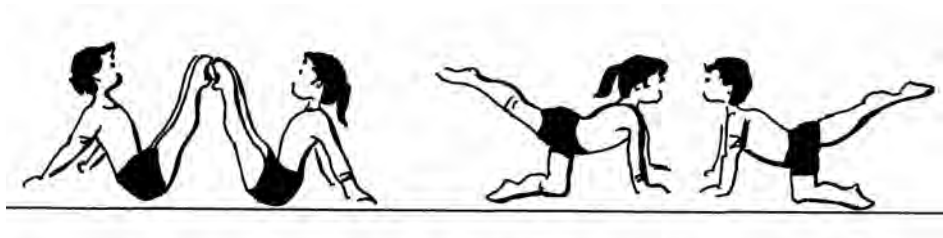


图 2-1-21-1

### 三、学习“自然站立式”起跑 (15 -17 分钟)

【动作方法】两脚前后自然开立，有力的脚在前，不要踩线，另一只脚前脚掌着地，前脚的另一侧手臂在前，身体重心降低，眼看前方，集中精力听口令，如图 2-1-21-2 所示。

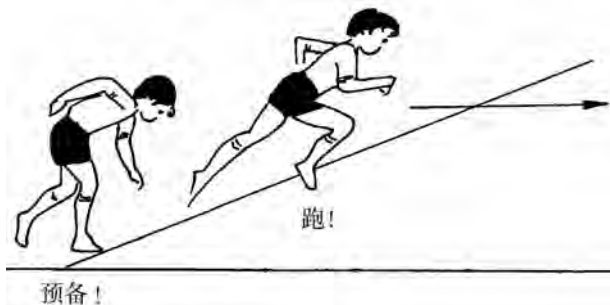


图 2-1-21-2

【组织队形】成四列横队散开队形。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范自然站立式起跑姿势。
2. 学生原地练习预备姿势 (3~5 次)。
3. 分组听口令向前跑出 10 米 (3~5 次)。
4. 教师检查起跑情况并找出较好的学生示范。
5. 用自然站立式起跑的方法，分组快速向前跑出 20 米 (2~3 次)。
6. 分组进行 20 米记名次比赛 (1~2 次)。

### 四、放松活动 (4 分钟)

【组织队形】坐在小垫子上。

“我是一只小懒猫”小游戏：模仿猫那样屈体团身、全身舒展、拱腰等动作，如图 2-1-21-3 所示。

#### 【小知识】

起跑有很多种方法，正式比赛时，400 米以下的项目要用蹲踞式起跑，我们今天学习的是“自然站立式”起跑方法。

#### 【动作要领提示】

两脚开立前后站，  
重心下降眼看前。  
集中精神听口令，  
快速起动跑直线。

#### 【教学重点】

重心前移，先迈出后腿。

#### 【教学难点】

反应迅速，不抢跑。

#### 【组织方法提示】

1. 教师可根据学校场地情况，设计跑的方向、距离。
2. 练习中，男、女生可以分开跑或混合跑。

#### 【游戏拓展】

1. 小懒猫仰卧放松。
2. 小懒猫侧卧放松。



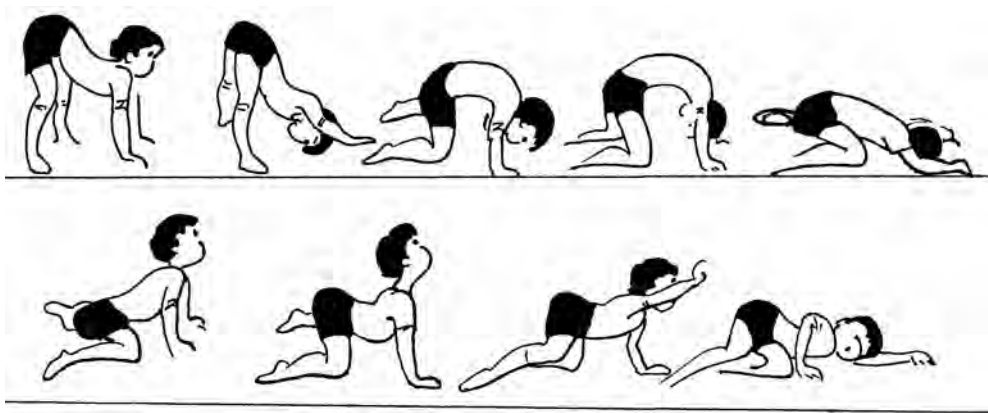


图 2-1-21-3

### 五、结束语（1~2 分钟）

1. 针对学生的练习情况进行总结，表扬进步较大的同学，以激发学生体育学习的兴趣。
2. 布置作业：将你最喜欢的垫上动作给家长表演。

#### 教学建议

1. 在韵律活动中提高学生的想象力和创造力，让学生充分表现自我。
2. 使学生知道要想跑得快，就要动作正确，精神集中。站立式起跑预备时，身体重心在前脚上。
3. 教师要对跑步的运动负荷、教学组织以及区别对待等情况进行总结，以利于今后教学。



## 第 22 课

# 快速跑：30米加速跑 游戏：传球比快

**教学内容：**30米加速跑 游戏：传球比快

**教学目标：**1. 学会正确姿势的加速跑，提高跑的速度，增强动作的协调性。  
2. 通过游戏，学生能够学会接球和传球的方法，以提高相互间的合作能力。  
3. 培养学生的竞争意识和集体配合、团结协作的品质。

**场地器材：**平整场地一块，小篮球4个。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（4~6分钟）

【组织队形】成两或四列横队集合。

【队列练习】转法、纵队看齐。

四路纵队或两路纵队齐步走——立定。

### 二、准备活动（6~7分钟）

1. 运动项目模仿操。

【组织队形】学生四列横队、两臂侧平举成散开队形。（见附录5）

2. 辅助性练习：

- (1) 下蹲练习（10次×2）。
- (2) 膝关节绕环（2×8拍）。
- (3) 原地高抬腿练习（10秒×2）。
- (4) 活动腕踝关节（2×8拍）。

### 三、学习30米加速跑（13~15分钟）

【动作要点】跑时上体正直稍前倾，头要正，眼看前方，以前脚掌先着地（脚尖向前）自然地迈开步子在跑道内跑，同时两臂屈肘（大约成直角）自然前后摆动。跑的速度由慢逐渐加快，以最快速度跑过终点，并自然跑进一段距离，如图2-1-22-1所示。

#### 【上课常规提示】

1. 课前教师应画好跑道。
2. 上课时教师要了解学生出勤情况，并记录。

#### 【准备活动提示】

1. 学生做操时，注意部位要准确，动作要协调，态度要认真，做操要用力。
2. 教师口令准确、洪亮、有力。
3. 辅助练习，教师可根据学生身体情况，确定节拍或次数。

#### 【教学提示】

通过加速跑练习，学生养成跑的正确姿势。让学生体会在跑速逐渐加快时，保持正确的姿势，并体会均匀加速的感觉。





图 2-1-22-1

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范动作。
2. 由自然“站立式”起跑开始，跑的速度由慢到快逐渐增加跑 15~20 米（1~2 次）。
3. 学生分组鱼贯出发，逐渐加速跑 15~20 米，体会动作，请同伴指出自己跑时的缺点（1~2 次）。
4. 学生看 20 米处标志物（或教师站在 20 米处），跑的速度逐渐由慢到快，跑完 30 米全程，并放松跑进一段距离（2~3 次）。
5. 听取教师和同学的反馈意见，再进行练习。
6. 小组赛跑。由同学推荐，跑的速度接近的四名学生为一组，男、女不限，看谁先跑过到终点线（1~2 次×2 组）。

#### 四、学习“传球比快”游戏（10~11 分钟）

【游戏方法】将学生分为人数相等的两个队，每队围成一个圆圈。教师将一个篮球放置给排头学生，学生待教师发令后按逆时针方向依次向后传，以球先传回到排头的队为胜。

【游戏规则】

1. 传球中不得掉球。
2. 传球过程中必须经过每个学生的手。

【组织队形】学生分别站在两个直径相等的圆圈上，如图 2-1-22-2 所示。

【教学步骤】

1. 教师要先讲清楚游戏方法，让学生明确规则。
2. 学生练习（1 次）。
3. 学生比赛（2~3 次）。

【教学重点】

跑中逐渐加速，跑到终点时达到最快速度。

【教学难点】

全程跑中保持正确姿势。

【教学提示】

1. 易犯错误：跑的速度突然加快。

纠正方法：

（1）提示：按教师击掌的节拍体会逐渐加速的感觉。

（2）在 20 米处放标志物，要求学生到标志物时已跑出最快速度。

2. 本课学生下肢负荷较大。教师应合理安排间歇时间，通过表扬遵守纪律的学生，或强调下一个练习的要求等手段，使学生获得必要的休息。

【游戏方法的拓展】

1. 游戏中，教师可适当增加球的数量，以加大游戏难度。

2. 游戏时，排头、排尾可同时进行不同方向传球，提高竞争性。

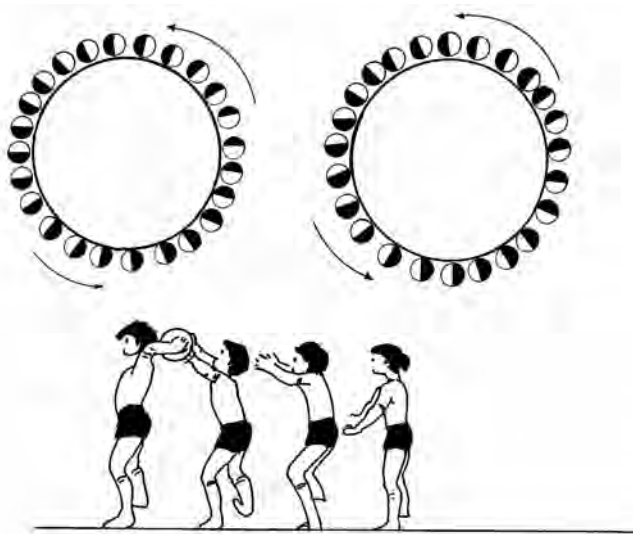


图 2-1-22-2

### 五、放松活动（2 分钟）

老师和学生一起做“石头、剪子、布”游戏。

#### 【放松活动提示】

教师根据时间来做放松活动。

### 六、结束语（1 分钟）

总结本课学习内容，回顾动作要点。

#### 教学建议

1. 教师要明确规定学生返回路线，也可采用跑至对面横线后，从跑道两侧折返跑回，可节省时间，增加练习次数。
2. 跑步中，教师要随时观察学生动作的掌握情况，要对个别学生进行指导。





## 第23课

# 快速跑：30米快速跑 游戏：打活动目标

**教学内容：**30米快速跑 游戏：打活动目标

**教学目标：**1. 初步学会快速跑的方法，掌握正确的跑步姿势，提高快速奔跑的能力。  
2. 通过游戏，学会传接球技巧，提高移动中的躲闪与判断能力。  
3. 培养学生勇于争先、不甘落后的精神，以及团结协作的集体主义精神。

**场地器材：**30米跑道2~4条，小排球4个。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】三面转法、四路纵队或两路纵队齐步走——立定。

### 二、准备活动（7~8分钟）

1. 学习运动项目模仿操。

【组织队形】学生四列横队、两臂侧平举成散开队形（见附录5）。

2. 辅助性练习：

- (1) 弓步压腿（4×8拍）。
- (2) 侧压腿（4×8拍）。
- (3) 原地高抬腿（20次×3）。
- (4) 活动腕踝关节（2×8拍）。

3. 小游戏：高人、矮人。

### 三、学习30米快速跑（15分钟）

【动作方法】起跑后两脚用力，快速充分后蹬，前脚掌着地，摆动腿积极向前摆动，两臂以肩为轴，积极前后摆动，上下肢要协调配合，用最快速度冲过终点，如图2-1-23-1所示。

#### 【上课常规提示】

1. 课前教师应在平地画好4条长30米的跑道，为上主教材做准备。

2. 练转法时，教师应以手势提示转动方向。

#### 【准备活动提示】

学生散开时，教师要强调速度快，边散开、边对齐，先对正、后看齐。

#### 【小游戏提示】

做小游戏时，以教师的口令为准，为提高兴趣，教师可做与口令相反的动作，看哪些学生精神最集中。

#### 【教学重点】

跑得自然、协调，摆动腿蹬地有力；身体平稳，跑成直线。

#### 【教学难点】

起动与加速相结合，接近终点时加速。

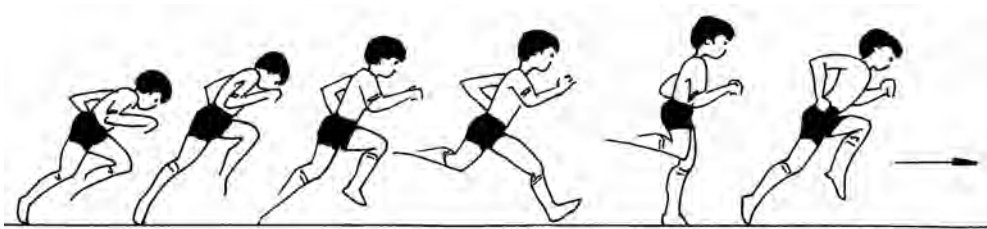


图 2-1-23-1

【组织队形】成四路纵队站在起跑线后，每组面对一条跑道。

【教学步骤】

1. 教师讲解快速跑的动作方法并示范。
2. 四人一组沿各组跑道慢跑 20 米后返回。
3. 各组听口令快速向前跑 20 米（4~6 次）。
4. 教师请各组的一位同学示范并点评。
5. 四人一组快速向前跑 30 米（2~3 次）。
6. 进行 30 米跑比赛（1 次）。

四、学习“打活动目标”游戏（10~12 分钟）

【游戏方法】在场地上画两个直径 6~8 米的圆圈，学生分成人数相等的两组，每组 1~3 报数，数 1 的学生先进入到圈内当目标，其余学生用一个小排球或小足球向圈内目标投击，被击中者退出比赛。在规定时间内，被击中少的组获胜。

【游戏规则】

1. 投击组的队员不得进圈投掷。
2. 投击者不得投击圈内队员的头部，即使击中也无效。
3. 被击中的队员自觉回到自己的位置。

【组织队形】如图 2-1-23-2 所示。

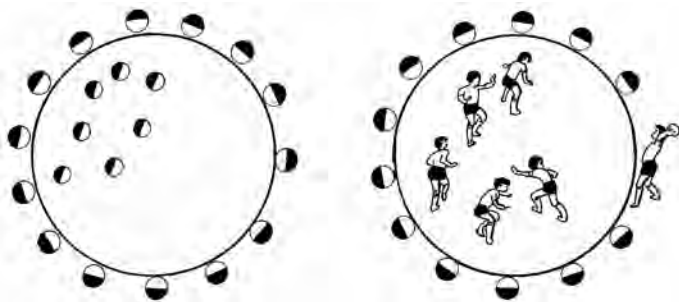


图 2-1-23-2

【教法提示】

1. 快速跑是小学低年级跑的重点，教学时应多采用比赛形式进行，可采用小组赛、挑战赛等方式。
2. 注意跑步时要跑直线，不要串跑道，回队时避免冲撞，注意安全。
3. 教师提示：动作不正确，太紧张，反而跑不快。要求：放松、跑直线。

【组织方法提示】

1. 课前教师应根据学生人数，在平地上画好两个圆圈，这样，可节省排队时间。
2. 游戏最好男女生混合编队进行。



### 【教学步骤】

1. 比赛前教师让各组先做一次传球练习，熟悉球性。
2. 游戏开始，计时1分钟，以被击中最少的组为胜。
3. 两圈内数“1”的学生交换比赛场地，进行比赛（1~2次）。
4. 继续比赛（1~2次）。

### 五、放松活动（2分钟）

大家围圈边拍手边唱《幸福拍手歌》。

### 六、结束语（1分钟）

总结本课优点和不足，对表现突出的学生给予表扬。

### 【游戏方法的拓展】

1. 游戏时，两队的获胜组再进行决赛以增加比赛的激烈程度；也可用2个球比赛。
2. 为控制比赛时间，宜采取计时的形式，使各组机会相等。

### 教学建议

1. 在进行快速跑教学时，要提示学生保持正确的跑步姿势。
2. 学生跑步时出现的仰头跑、低头跑、两臂横向摆动等错误动作，教师要有针对性的纠正。
3. 跑步前应提示学生系好鞋带，注意安全。



## 第24课

# 快速跑：考核30米快速跑 游戏：投掷纸飞机

**教学内容：**考核：30米快速跑 游戏：投掷纸飞机

**教学目标：**1. 通过30米快速跑的测试，了解学生的运动水平，并做好原始记录。  
2. 通过投掷练习提高学生快速挥臂的能力。  
3. 培养学生不甘落后、勇于进取的精神。

**场地器材：**30米跑道2条，秒表1块、发令旗1面、成绩登记表、纸飞机若干。

## 教学过程

### 一、上课常规（4分钟）

【组织队形】学生成四列横队集合。

【队列练习】成一路纵队做自然地形慢跑。

### 二、准备活动（6~8分钟）

1. 拍手操（4×8拍）。

【组织队形】学生成四列横队做操队形散开（见附录3）。

2. 辅助性练习：

（1）下蹲练习（20次）。

（2）双脚并拢原地前后左右跳（8次）。

（3）10秒原地高抬腿练习（2次）。

（4）活动腕踝关节（4×8拍）。

3. 小游戏：石头、剪子、布。

### 三、考核：30米快速跑（20~25分钟）

【测验方法】

1. 教师向学生公布测验标准，鼓励学生跑出好成绩。

2. 将学生分为两组，一组测验，另一组先做投掷纸飞机游戏，然后交换。

3. 每人测验2次，选最好的一次成绩登记。

#### 【上课常规提示】

1. 课前教师要为测验做好充分准备，在成绩登记册中抄好学生姓名。

2. 鼓励学生跑出好成绩。

#### 【准备活动提示】

1. 测验课的准备活动要做充分。

2. 尽量调动学生积极性，以提高兴奋性。

#### 【组织方法提示】

测验时可以重新编队，将成绩相差不多的学生编为一组。

#### 【教法提示】

1. 起跑时，不抢跑，不迟跑。

2. 跑动中要眼看前方，不要东瞧西看。

3. 提示学生快到终点时不要跳，不要减速。



【组织队形】测验组：成两路纵队站好，面向跑道。如图 2-1-24-1 所示。

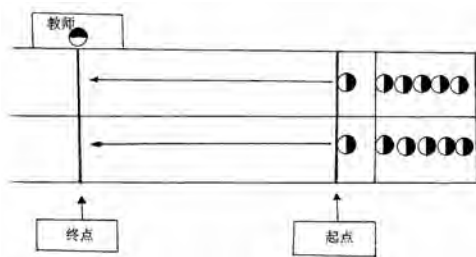


图 2-1-24-1

【教学步骤】

1. 教师告诉学生如何看信号（发令旗），并讲解如何记住成绩。
2. 30 米跑练习（1 次）。
3. 开始测验（2 次）。
4. 登记成绩后与另一组交换活动内容。

四、复习投纸飞机游戏

【组织队形】投掷组：指定区域散点游戏。

【游戏方法】略。

【游戏规则】略。

五、放松活动（1 分钟）

学生快快集合，准备总结。

六、结束语（2 分钟）

教师总结测验情况，公布班里男、女生前八名名单。

教学建议

1. 课堂上教师要发挥体育队长和小组长的作用，协助做些力所能及的工作。
2. 30 米快速跑评分标准：

30 米快速跑评分标准

等级 \ 性别	男生（秒）	女生（秒）
优秀	6"0 ~ 6"3	6"2 ~ 6"4
良好	6"4 ~ 6"9	6"6 ~ 7"2
及格	7"2 ~ 7"8	7"4 ~ 8"1
不及格	7"8 以下	8"1 以下



## 第 25 课

# 跳跃：立定跳远 游戏：打碉堡

**教学内容：**立定跳远 游戏：打碉堡

**教学目标：**1. 学会立定跳远的动作方法，改进摆臂与蹬地协调配合的动作。  
2. 通过游戏培养学生的投准能力、判断能力及勇敢顽强的精神。  
3. 培养学生动作认真、遵守规则和集体配合的良好品质。

**场地器材：**软式排球 2 个、三脚架 2 个、篮球 2 个。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（5 分钟）

【组织队形】学生成两列或四列横队集合。

【队列练习】

1. 报数：1~2 报数，1~3 报数。
2. 两路纵队变四路纵队及互变。

【动作方法】变队前先要报数，听到动令后，单数学生不动，双数学生右脚向右前方跨一步，左脚向右脚靠拢，站在单数学生的右侧。

### 二、准备活动（7 分钟）

1. 拍手操（4×8 拍）。

【组织队形】学生成两列横队做操队形散开（见附录 3）。

2. 辅助性练习：

- (1) 膝关节绕环（2×8 拍）。
- (2) 弓步压腿（4×8 拍）。
- (3) 侧压腿（4×8 拍）。
- (4) 提踵练习（2×8 拍）。
- (5) 活动腕踝关节（2×8 拍）。

3. 小游戏：大灯笼、小灯笼。

### 三、学习立定跳远（14 分钟）

【动作方法】两脚自然开立，上体稍前倾，两腿

#### 【上课常规提示】

上课前，教师应将立定跳远区画好，并将游戏用的圆圈画好。

#### 【教法提示】

纵队还原的动作方法与变队前的口令相反。

#### 【准备活动提示】

1. 做操时部位要准确，到位。
2. 动作要整齐一致。
3. 教师自定辅助性活动练习次数。

#### 【小知识】

立定跳远是人们模仿青蛙跳跃的一种健身方法，有利于提高腿部力量和身体的协调性。





屈膝，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出。落地时，小腿前伸脚后跟先着地，迅速屈膝缓冲，保持平衡，不要后倒。如图 2-1-25-1 所示。

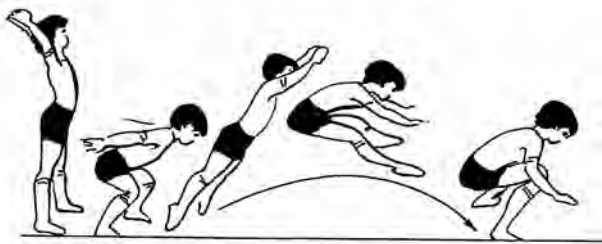


图 2-1-25-1

【组织队形】根据学生人数，排成两列或四列横队。

【教学步骤】

1. 教师结合图片讲解动作方法并示范。
2. 模仿教师做连续弹性屈伸动作（5~10次）。
3. 随口令分解练习（6~8次）。
4. 教师示范并提示要领（1次）。
5. 学生开始练习（10~15次）。
6. 教师巡视指导并对个别能力较弱的学生给予帮助。
7. 学生两人一组相互观看并比赛，看谁跳得远（4~6次）。
8. 集体练习（2次）。

四、学习打碉堡游戏（12分钟）

【游戏方法】将学生分为人数相等的两队，各自围在一个直径6米的圆上，连续报数，每队从1数开始，到对方圈内碉堡边防守，做守堡人。其他人用一个球投向碉堡，将碉堡上的球打下即换2数担任守堡人，依此类推，最后以换人少的队为胜。

【游戏规则】

1. 外圈持球人不得进入圈内打目标，否则无效。
2. 守堡人自己将球或架子碰倒为失败。
3. 守堡人可以用手或身体挡来球，但不可以踢球。
4. 计时5分钟，公布结果后再进行比赛。

【动作要领提示】

要想跳得远，蹬摆是关键。

【教学重、难点】

双起双落，轻巧落地。

【教法提示】

对于动作不协调的学生，要让其多做摆动、弹性屈伸练习。

【组织方法提示】

1. 教师课前应准备体操棒3根，在三分之一部分用绳子捆好，便于打开形成三脚架。
2. 在架子的上部放一个篮球或其他物品当“碉堡”。

【组织队形】如图 2-1-25-2 所示。

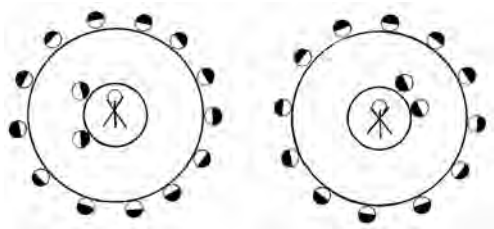


图 2-1-25-2

### 【教学步骤】

1. 围好圈后，可先进行外圈相互传球活动，尽量接住球。
2. 进行游戏（1~2 次）。
3. 教师提示换人，继续进行游戏（2~3 次）。

### 五、放松活动（1 分钟）

集体在圆圈上唱一首歌。（歌名自选）

### 六、结束语（1 分钟）

教师总结本课学习立定跳远的方法，表扬游戏中好的做法。

### 【教法提示】

1. 比赛前可先练习传接球。
2. 利用守堡人位置的空隙找出突破口，多传快打。
3. 守堡人练习围着“碉堡”移动，不可以进小圈。
4. “碉堡”被击中后，守堡人将球恢复放好后，换人继续进行。

### 【放松活动提示】

应选大家熟悉且会唱的儿童歌曲，以愉悦身心。

### 教学建议

1. 立定跳远教学时，最好有一块平整的场地，若有小海绵垫子最好，这样有利健康。
2. 跳远时要提示学生注意安全，必要时可以采用两人一组进行练习。
3. 适当增加一些腿部力量和协调性的练习。





## 第26课



# 跳跃：立定跳远 小篮球：拍球与运球

**教学内容：**立定跳远 拍球与运球

**教学目标：**1. 学会立定跳远的动作方法，提高快速蹬摆、协调发力的能力。

2. 初步学会小篮球的拍球、运球动作方法，熟悉球性。

3. 培养学生勇于开动脑筋，不怕困难的优秀品质。

**场地器材：**平整场地一块，小篮球20个、小体操垫10块。

## 教学过程

### 一、上课常规（3~5分钟）

【队列练习】综合演练内容：看齐、转法、报数、队形互变、齐步走——立定。

### 二、准备活动（6~8分钟）

1. 运动项目模仿操。

【组织队形】学生成两列或四列横队散开（见附录5）。

2. 辅助性练习：

- (1) 原地双脚跳（10次×2）。
- (2) 两臂前平举做下蹲（2×8拍）。
- (3) 弓步压腿（2×8拍）。
- (4) 立位体前屈练习（2×8拍）。
- (5) 活动腕踝关节（2×8拍）。

3. 小游戏：《拍手歌》。

### 三、复习立定跳远（13~14分钟）

【动作方法】详见第25课。

【组织队形】学生两列横队成散开队形。

【教学步骤】

1. 教师提问：立定跳远动作怎么做？
2. 请一位同学来表演一下，向小垫子上跳。

#### 【上课常规提示】

1. 课前教师应将小篮球充好气，根据人数可多备2个球。

2. 将小体操垫事先放在练习场地上。

#### 【准备活动提示】

1. 做运动模仿操时，教师要简短的介绍该项目的名称和比赛。

2. 学生做操时要态度认真、动作规范。

#### 【动作要领提示】

弹性屈伸、蹬地有力，  
双臂快摆、落地屈膝。

#### 【教学重点】

两脚用力蹬地起跳，落地屈膝缓冲。

#### 【教学难点】

落地稳定。



3. 集体练习立定跳远（4~6次）。

4. 高人、矮人、超人游戏（高人：直立两臂上举，矮人：屈膝上体前倾、两臂后举，超人：两臂前摆同时两脚用力蹬地跃出），听教师口令练习（5~7次）。

5. 学生散点练习，小垫子距离可适当放远一些（12~15次）。

6. 分组进行展示，教师点评（1~2次）。

#### 四、学习小篮球拍球与运球（10~12分钟）

##### 【动作方法】

1. 将学生分为两队，第一队的学生每人持一个球，前后两人为一组，轮流持球进行练习。

2. 原地拍球时，拍球人手心不触球，可利用手臂的力量和身体的上下起伏随球上下，向下时要稍用力，球反弹时随球起伏，如图 2-1-26-1 所示。

##### 【组织方法提示】

1. 如果学校篮球较少，可以四人一组练习，或用其他球代替。

2. 运球中，也可提前在场地设立目标。



图 2-1-26-1

【组织队形】学生两列横队散开，前后两人一组。

##### 【教学步骤】

1. 教师示范后，学生每人原地拍球 10 次后，和同伴交换（1~2组）。

2. 每人拍球 15 次后交换（2~3组）。

3. 运球绕人练习，同伴两手侧平举，另一同学拍球围绕该同伴运球 2 圈后交换练习（1~2次）。

4. 拍球计数比赛，20 秒钟，以拍球次数多者为胜（2~3次）。

5. 拍球接力比赛：学生四人一组，每人原地连续拍球 10 次，第一人完成 10 次后，第二人接力进行，以此类推，至全组完成用时最短的组为胜（2~3次）。

##### 【教法提示】

1. 为克服拍球时低头的现象，可让学生听哨音、看老师的手指数，以避免低头。

2. 运球时，可以在前面设一个目标，运球跑到目标处返回。

#### 五、放松活动（2分钟）

学生用篮球做向上抛的练习，同时拍手，接球不得掉地下。

##### 【放松活动提示】

抛球时，要散点，提示注意安全。

## 六、结束语（1 分钟）

说一说：立定跳远有几个技术环节？



### 教学建议

1. 本课教学要利用小垫子，可以把小垫子比喻成荷叶，而我们是小青蛙，一定要学好本领，看谁跳得远。
2. 绝大多数学生都喜欢球类内容，但教师要在教学中把好技术关，并及时纠正错误动作。





## 第 27 课

# 跳跃：立定跳远 小篮球：运球比赛

**教学内容：**立定跳远 游戏：运球比赛

**教学目标：**1. 学会立定跳远的动作方法，提高动作的连贯性，增强下肢力量。  
2. 通过学习小篮球运球的动作方法，学会控制球的运动方向。  
3. 培养学生积极锻炼，不怕困难和团结协作的精神。

**场地器材：**平整场地一块，小篮球 20 个、小垫子 10 块。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】学生成上课队形集合。

【队列练习】转法练习、齐步走——转弯——立定、喊口号。

### 二、准备活动 (7~8 分钟)

1. 运动项目模仿操。

【组织队形】学生成横队散开（见附录 5）。

2. 辅助性练习：

- (1) 膝关节绕环 (2×8 拍)。
- (2) 双手前平举下蹲练习 (2×8 拍)。
- (3) 双脚并拢手叉腰前后左右跳 (4×8 拍)。
- (4) 双手手心触地腹背练习 (2×8 拍)。
- (5) 活动腕踝关节 (2×8 拍)。

3. 小游戏：踩影子。

### 三、复习立定跳远 (12~15 分钟)

【动作方法】详见第 25 课。

【组织队形】学生第一组先从前往后传小垫子，每人一块，放置脚前。前后对齐，两人一组。

【教学步骤】

1. 教师口诀导入。立定跳远口诀：两脚分开对齐线，高人矮人两三遍。前摆同时用力

#### 【上课常规提示】

上课集合要求做到：快、静、齐。  
喊口号时声音要洪亮，整齐。

#### 【准备活动提示】

成散开队形时，学生应做到  
向排头看齐，左右标齐，前后  
对正。

#### 【游戏提示】

小游戏，最好是在晴天进行，  
教师可规定踩影子的部位。





蹬，屈膝缓冲要蹲稳。

2. 学生集体练习(4~6次)。

3. 找4位学生为大家做展示，师生共同评价。

4. 学生在距离小垫子1米的横线处向小垫子上跳，看谁跳得远。集体听口令练习(8~10次)。

5. 学生分组展示，教师从中选出部分学生示范。

6. 每4人一组进行比赛，每人三次，评出小组前2名(1~2次)。

7. 教师用粉笔在小垫子上画出及格线、良好线、优秀线。

8. 学生自己找对手比赛。跳得远者为胜(2~3次)。

#### 四、学习小篮球抱球跑和运球接力(11分钟)

【游戏方法】在场地上画相距10米的平行线做起跑线，把学生分成人数相等的两队，每队分成甲乙两组，成纵队相对站立在两边的起跑线后。甲组排头持球。

游戏开始后，各队甲组排头拍球迅速向乙组跑去，将球交给乙组的排头，自己站在乙组排尾，乙组排头接球后，迅速拍球跑向甲组，将球交给甲组第二人，然后站在甲组排尾。如此依次进行，每人拍球跑一次，以不犯规或犯规少的队为胜。如图2-1-27-1所示。(也可采用抱球跑的方式进行)

【游戏规则】

1. 起跑时不能过线；跑动中要将球抱好，不要掉球。

2. 拍球比赛时要连续拍球，中间不得停顿。

【组织队形】如图2-1-27-1所示。

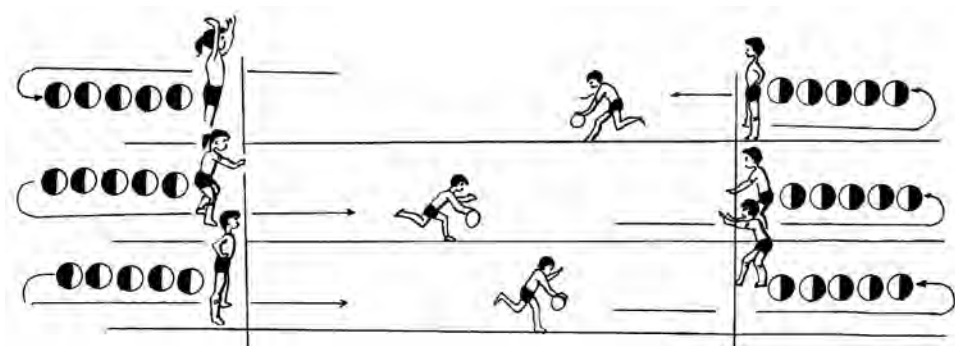


图 2-1-27-1

#### 【动作要领提示】

跳起落地时，要脚后跟先着地。

#### 【教学重点】

蹬地与摆臂相结合，向前上方跳起。

#### 【教学难点】

落地轻且稳定。

#### 【组织方法提示】

应激发学生兴趣，并鼓励学生敢于竞争。

#### 【小知识】

篮球运动的场地大小为  $28 \times 15$  米，篮筐距地 3.05 米。正式比赛双方各上场 5 人。

#### 【教法提示】

游戏活动要做到有练有赛，先练后赛。

#### 【游戏方法的拓展】

1. 运球接力时可以放些障碍物、标杆等做曲线运球。

2. 抱球跑也可做抱两个球跑，或者做双人结伴抱球跑等。



### 【教学步骤】

1. 学生每 5 人一个篮球，原地轮流拍球练习（1~2 次）。
2. 拍球人可移动，其余 4 人计数，拍 10 次后轮换（1~2 次）。
3. 学生编队进行运球接力游戏（2~3 次）。

### 五、放松活动（2 分钟）

传球比赛，可分两队。从排尾将球经头上向前传至排头，看哪队最快。

#### 【放松活动提示】

教师要及时表扬获胜队，并鼓励落后队。

### 六、结束语（1 分钟）

讨论：在篮球活动中，怎样控制好球？自己怎样做才能方便他人？



#### 教学建议

1. 小篮球教学时要精讲多练，增加学生的练习时间，以便熟悉球性。
2. 可布置课后的作业。规定立定跳远练习的次数，利用课余时间进行练习，有助于提高动作质量，增强下肢力量。



## 第28课

# 跳跃：考核立定跳远 游戏：侦察兵

**教学内容：**考核：立定跳远 游戏：侦察兵

**教学目标：**1. 通过测验立定跳远，了解学生掌握动作方法的情况，增强下肢力量，提高跳跃能力。

2. 通过游戏，提高学生的判断能力、灵活躲闪的能力。

3. 培养学生的自信心和敢于积极参与竞争的精神。

**场地器材：**平整场地一块，皮尺1个、小垫子2~4块或沙坑。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 师生问好。教师宣布本课学习内容和要求。

2. 检查服装，安排见习生活动。

【队列练习】转法、看齐、报数（连续报数、1~3报数）。

#### 【上课常规提示】

提前准备好测验用的皮尺、成绩登记表、沙坑或小垫子。

### 二、准备活动（6~7分钟）

1. 拍手操（2）（4×8拍）。

【组织队形】两列或四列横队成做操队形散开（见附录3）。

2. 辅助性练习：

（1）弓步压腿（4×8拍）。

（2）侧压腿（4×8拍）。

（3）双脚并拢前后左右跳（10次）。

（4）提踵练习（2×8拍）。

3. 小游戏：石头、剪子、布。

#### 【准备活动提示】

1. 测验前的准备活动很重要，一定要认真做好。

2. 热身活动可使身体各部位活动开，有利于发挥水平、提高成绩。

### 三、考核：立定跳远（15~18分钟）

教师宣布测验要求：认真、按顺序、每人3次机会，取成绩最好的一次记录。

#### 【动作要领提示】

摆臂与蹬地要同时，落地轻巧。



【组织队形】学生依次准备测验，等待的同学可自己进行练习。

#### 【教学步骤】

1. 教师强调测验要求并利用小垫子，做一次完整示范，并丈量。
2. 公布《测验标准》。
3. 教师测量。丈量 3 次，取最好成绩。要求大家认真参加测试，争创好成绩。

#### 【教学重、难点】

动作协调连贯，落地轻巧。

#### 【教法建议】

如学生较多，测验可考虑分两次课进行。

### 四、学习侦察兵游戏（10 分钟）

【游戏方法】全班同学围成一个圆圈，面向圆心组成城墙，学生 1~3 报数，数 1 的同学先退到圆圈外当侦察兵，从其他队选 1 名同学担任哨兵。

教师发令开始后，侦察兵立即乘机钻入城堡进行侦察，哨兵在城内巡逻并追捕侦察兵。凡侦察兵能进入城堡又安全返回的算完成一次侦察任务。如被拍到等于被捕，要退到圈上做城堡。侦察兵如此不断侦察，到一定的时间轮换。2、3 数轮流侦察。

#### 【游戏规则】

1. 城墙不得阻挡侦察兵出入，侦察兵进城后要迅速“侦察”后离开。
2. 侦察兵进城后，不得与哨兵接触，否则算被抓住，退出场外。
3. 哨兵见到侦察兵后，展开追捕，侦察兵出城前未被拍到为得分。

【组织队形】全班围成一个圆圈，手拉手报数后开始。开城门时，起点拉手高举，关城门时，学生拉手下蹲。如图 2-1-28-1 所示。

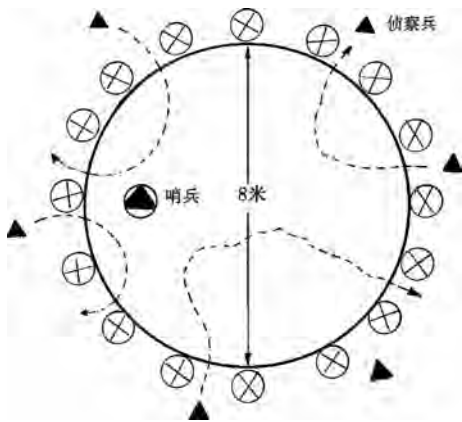


图 2-1-28-1

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 教师带领一组边讲边示范一次。
3. 先在圈内设一个较弱的哨兵，1 数同学先进城侦察（钻进钻出）（1~2 次）。

#### 【组织方法提示】

学生围圈时要手拉手，间距适当。

#### 【教法提示】

1. 围圈后，集体要练习几次开城，关城。
2. 可以在无哨兵的情况下，做进城侦察，结合开关城门。
3. 当哨兵的同学，要积极追拍进入城内的侦察兵。
4. 适时选派女生哨兵。
5. 游戏时间要控制在 1 分 30 秒左右，轮换数 2、数 3 的同学当侦察兵。
6. 提示学生游戏中，注意安全，避免碰撞。



4. 一轮完成后,可换一个机灵的同学担任哨兵,增加难度(2~3次)。

5. 附加开关城门内容:圆内设一弱哨兵,打开城门,侦察兵进城后,按教师信号“关城门”后,哨兵要抓紧时机追拍困在城内的侦察兵;侦察兵要迅速躲闪,待老师喊“开城”后,再钻出钻进(1~2次)。

6. 城门要时开时关,看哪个侦察兵进城次数多,并提出表扬。

### 五、放松活动(2分钟)

集体在圈上边唱边跳,如“假如幸福你就拍拍手”。

#### 【放松活动提示】

若时间不够,可不做此练习。

### 六、结束语(1分钟)

总结本课情况,公布立定跳远前10名,进行表扬。

### 教学建议

1. 测验立定跳远时,每人测3次,记录一次最好成绩。
2. 针对学生考核情况,总结本单元教学目标达成情况,并反馈教学过程,提出今后改进意见。
3. 立定跳远评分标准:

立定跳远评分标准

性别 等级	男生成绩(米)	女生成绩(米)
优秀	1.56~1.49	1.47~1.38
良好	1.47~1.30	1.36~1.20
及格	1.27~1.07	1.18~0.99
不及格	1.07以下	0.99以下



## 第 29 课

# 跳跃：助跑几步，一脚在踏跳区踏跳， 双脚落地 游戏：快种快收

**教学内容：**助跑几步，一脚在踏跳区起跳，双脚落地 游戏：快种快收

**教学目标：**1. 掌握助跑几步、单踏双落的跳远动作方法，增强下肢力量，提高跳跃能力。

2. 通过游戏，提高学生的快速奔跑能力，增强集体合作的意识。

3. 培养学生不怕困难，团结协作，勇于胜利的精神。

**场地器材：**沙坑 1 个或大海绵垫子 2 块。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 师生问好。教师宣布本课学习内容和要求。

2. 检查服装，安排见习生活动。

【队列练习】转法、看齐、齐步走——立定。

### 二、准备活动（6~7 分钟）

1. 广播操《希望风帆》（4×8 拍）。

【组织队形】两列或四列横队成做操队形散开（见附录 1）。

2. 辅助性练习：

（1）双手前平举下蹲（4×8 拍）。

（2）侧压腿（4×8 拍）。

（3）双脚并拢屈腿向上跳（10 次）。

（4）活动腕踝关节（2×8 拍）。

3. 小游戏：钻山洞。

### 三、学习助跑几步，一脚在踏跳区起跳，双脚落地（13~15 分钟）

【动作方法】面对沙坑自然站立，助跑 6~10 步，一脚蹬地踏跳，另一腿屈膝向前摆动，

#### 【上课常规提示】

课前教师应准备一张跳远图示，便于学生观看。

#### 【准备活动提示】

做《希望风帆》时，教师要对个别节操进行纠正。





身体腾起后，两腿屈膝向前上方提起，双脚落入沙坑，屈膝缓冲，如图 2-1-29-1 所示。



图 2-1-29-1

【组织队形】学生两队面对沙坑站立，2~4 人在预备线后等待发令，如图 2-1-29-2 所示。

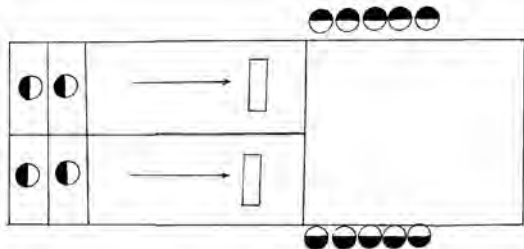


图 2-1-29-2

【教学步骤】

1. 教师出示图片，讲解动作方法，做一次完整示范。
2. 学生两队练习助跑踩进踏跳区（1~2 次）。
3. 教师讲解动作要点，助跑要加速，看踏跳区，有力脚踏跳。
4. 教师再次示范，要求学生仔细观察动作。
5. 学生继续练习（6~8 次）。
6. 教师强调腾起时要在空中迅速并腿，落地屈膝缓冲动作。
7. 学生继续练习（3~4 次）。
8. 请 2~4 名学生进行展示。

四、游戏：快种快收（10~12 分钟）

【游戏方法】将学生分为人数相等的 4 队，排头开始手持 3 个沙包，比赛开始后，快速向前跑出，将手中的沙包依次种在前方目标处，绕过标志杆后跑回，拍手后下一同学跑出，依次将前一个同学种

【组织方法提示】

1. 学生最好站在沙坑边两侧，便于观察。
2. 每次有 2 人在起点预备，跑 1 人补 1 人。

【教法提示】

教师可在沙坑处准备 2 块小垫子。练习中，为提高空中收腿的效果，可将小垫子支在踏跳区前 80 厘米处。

【教学重点】

助跑与踏跳相结合，衔接不减速。

【教学难点】

动作协调连贯，踏板入区。

【游戏方法的拓展】

1. 游戏距离可以调整，往返不要超过 30 米。
2. 各队学生前后位置可以自己调换。
3. 传递物也可以用土豆、萝卜、玉米等代替。

下的沙包拿起，跑回本队，以先完成的队为获胜，如图 2-1-29-3 所示。

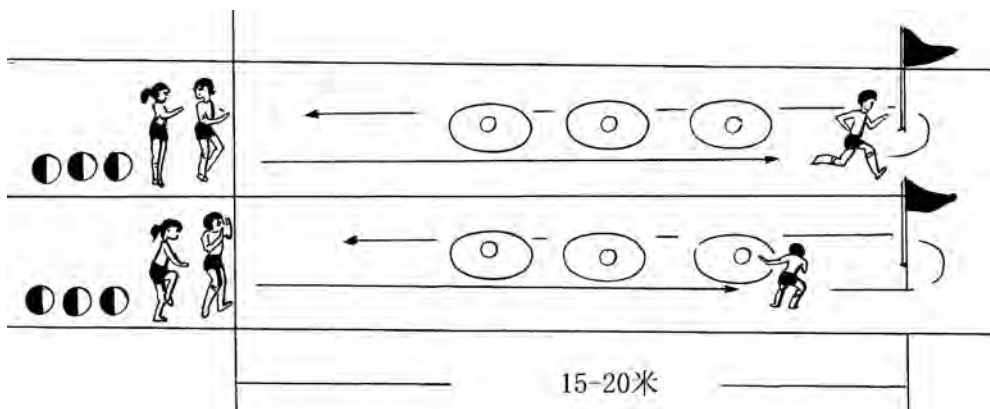


图 2-1-29-3

### 【游戏规则】

1. 比赛中，必须将包放在指定区域内，中途不要掉包。

2. 接力时必须拍手后再跑出。

【组织队形】将学生分为人数相等的 4~8 组。

### 【教学步骤】

1. 讲解游戏方法和规则，教师示范后开始。

2. 进行练习（1~2 次）。

3. 正式比赛，看哪个队获胜次数多，教师公布名次（3~4 次）。

## 五、放松活动（2 分钟）

猜谜语。

## 六、结束语（1 分钟）

教师总结本课，强调跳远方法，表扬活动中突出的人与事。

### 教学建议

1. 在跳远练习中要让学生固定有力脚。
2. 教学中，设置一定的生活情境，让孩子们尝试多种多样的跳跃练习。

### 【游戏提示】

1. 分组竞赛中，各组都有学困生，教师要及时教育学生热情帮助学困生，以体现同学之间的友谊。

2. 多采用事例法，如表扬典型事例、正确引导反面事例、让同学谈合作的愉快体验等方法，来对学生进行教育，这样，容易取得实际效果。

### 【放松活动提示】

课前教师发动学生找谜语，相互猜。



## 第30课



# 跳跃：助跑几步，一脚在踏跳区踏跳， 双脚落地 小篮球：原地投篮

**教学内容：**助跑几步，一脚在踏跳区起跳，双脚落地 小篮球：原地投篮

**教学目标：**1. 进一步掌握助跑几步、单踏双落的跳远动作方法，增强下肢力量，提高跳跃能力。

2. 通过游戏，提高学生的上肢力量、投准能力和遵守规则的自觉性。

3. 培养学生勇敢、果断，不怕困难的精神。

**场地器材：**沙坑1个或大海绵垫子2块、小篮球20个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【队列练习】三面转法、向右（向前）看齐、齐步走——立定。

### 二、准备活动（6~7分钟）

1. 广播操《希望风帆》1~4节（4×8拍）。

【组织队形】两列或四列横队成做操队形散开（见附录1）。

2. 辅助性练习：

- (1) 穿过小树林。
- (2) 走过独木桥。
- (3) 跨过小河沟。
- (4) 通过灌木丛。

3. 小游戏：高人、矮人。

### 三、复习助跑几步，一脚在踏跳区起跳，双脚落地（13~15分钟）

【动作方法】面对沙坑自然站立，快速助跑，一脚用力蹬地踏跳，另一腿屈膝向前摆动，身体腾起后，两腿屈膝向前上方提起，双脚落入沙坑，屈膝缓冲。

#### 【上课常规提示】

纵队看齐，排头双手叉腰，其余学生看前一个同学的后脑勺，且只能看到前一个人的头。

#### 【准备活动提示】

1. 教师用语言创设情境。
2. 学生跟随教师鱼贯进行各种练习。
3. 教师预先设计好场地。

#### 【教学重点】

助跑与踏跳结合，衔接不减速。

【组织队形】学生两队面对沙坑站立，每队两人在预备线后准备练习。

#### 【教学步骤】

1. 学生练习（1~2次）。
2. 教师讲解动作方法，做一次完整示范。
3. 学生练习（4~6次）。
4. 教师根据学生练习情况点评后再次示范，要求学生仔细观察动作。
5. 学生继续练习（6~8次）。
6. 强调腾起时空中迅速并腿、落地屈腿缓冲的动作。
7. 继续练习（3~4次）。
8. 教师讲评，指出努力方向。

#### 四、学习小篮球：原地投篮（10~12分钟）

【游戏方法】将学生分为人数相等的8队，每人手持一个篮球。将手中的篮球依次投向篮圈，进一个球得2分。依次将球投出，最后以进球多的同学为胜。如图2-1-30-1所示。

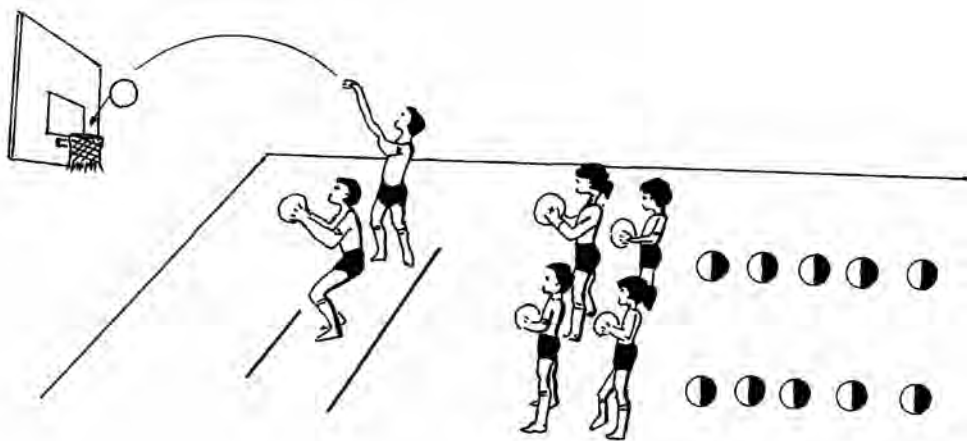


图 2-1-30-1

#### 【游戏规则】

1. 投球距离，教师根据学生水平设置2米为宜。
2. 投球预备时，脚不要过线，双手持球在胸前，向前上方目标投出。
3. 球进筐后得分，累计个人成绩。

#### 【教学步骤】

1. 学生2人一组，相距3米左右，互抛球练习

#### 【教学难点】

步数6~8步，有力脚准确踏入踏跳区。

#### 【教法提示】

为提高空中收腿的效果，教师可在沙坑处准备一根橡皮筋，拉开，距地面50厘米，练习中鼓励学生越过皮筋。

#### 【游戏方法的拓展】

1. 学校如果有篮球架，可进行投篮练习。
2. 如果没有篮筐，可用铁圈、呼啦圈等其他替代品。
3. 投篮姿势可没限制，能进球即可。



(20~30次)。

2. 练习双手低弧线抛球练习（20~25次）。
3. 投篮比赛（3~5次）。

### 五、放松活动（1分钟）

听名称指方向。

### 六、结束语（2分钟）

总结课堂练习情况，讲评投篮应注意的问题。

#### 【放松活动提示】

教师说东南西北，学生迅速指出相应的正确方向。

#### 教学建议

1. 踏跳区可用白灰、粉笔画出，也可放置小棕垫替代，但要保证安全。
2. 小篮球投篮比赛后，教师组织学生捡球，自己记分。



## 第31课

# 跳跃：助跑几步，一脚在踏跳区踏跳， 双脚落地 小篮球：投篮比赛

**教学内容：**助跑几步，一脚在踏跳区起跳，双脚落地 小篮球：投篮比赛

**教学目标：**1. 改进与提高助跑几步、单踏双落的跳远动作方法，增强下肢力量，提高跳跃能力。

2. 通过学习小篮球双手投篮方法，提高学生的协调性和判断能力。

3. 培养学生不怕困难，勇于拼搏的精神。

**场地器材：**沙坑1个或大海绵垫子2块、小篮球20个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【队列练习】三面转法、报数、向右（向前）看齐、齐步走——立定。

### 二、准备活动（6~7分钟）

1. 广播操《希望风帆》5~9节（4×8拍）。

【组织队形】两列或四列横队成做操队形散开（见附录1）。

2. 辅助性练习：

- (1) 下蹲练习（4×8拍）。
- (2) 提踵练习（4×8拍）。
- (3) 蹲跳起练习（10次）。
- (4) 活动腕踝关节（2×8拍）。

3. 小游戏：石头、剪子、布。

### 三、复习助跑几步，一脚在踏跳区起跳，双脚落地（13~15分钟）

【动作方法】面对沙坑自然站立，快速助跑，有力脚用力蹬地踏跳，另一腿屈膝向前摆动，身体腾起后，两腿屈膝向前上方提起，双脚落入沙坑（或海绵垫），屈膝缓冲。

【组织队形】学生两队面对沙坑站立，每队两人在预备线后准备。

#### 【准备活动提示】

做操时，教师要加强对学生的审美教育，即动作美、姿态美、节奏美。

#### 【动作要领提示】

助跑要逐渐加速，看踏跳区，用有力的一脚踏入。





【教学步骤】

1. 学生利用踏板练习单踏双落 1~2 次（踏跳腿充分蹬直）。
2. 教师讲解动作方法，选两名同学做一次示范。
3. 学生练习（4~6 次）。
4. 教师根据学生练习情况，在距踏板 50~60 厘米处用跳高架拉一根皮筋或放置几块立起来的小垫子（距地面 35~40 厘米）。
5. 学生继续练习跳过皮筋（6~8 次）。
6. 强调腾起时空中迅速并腿、落地屈腿缓冲的动作。
7. 继续练习（3~4 次）。
8. 两组比赛，分别计数，跃过皮筋多者为胜。

四、小篮球：投篮比赛（10~12 分钟）

【游戏方法】在场地上，围绕篮筐分别画大、中、小三个圆圈，将学生分为人数相等的 4 队，各队每人手持一个篮球。游戏开始，学生将手中的篮球依次投向篮筐，进一个球得 2 分。依次将球投出，最后以进球多的队为胜。如图 2-1-31-1 所示。

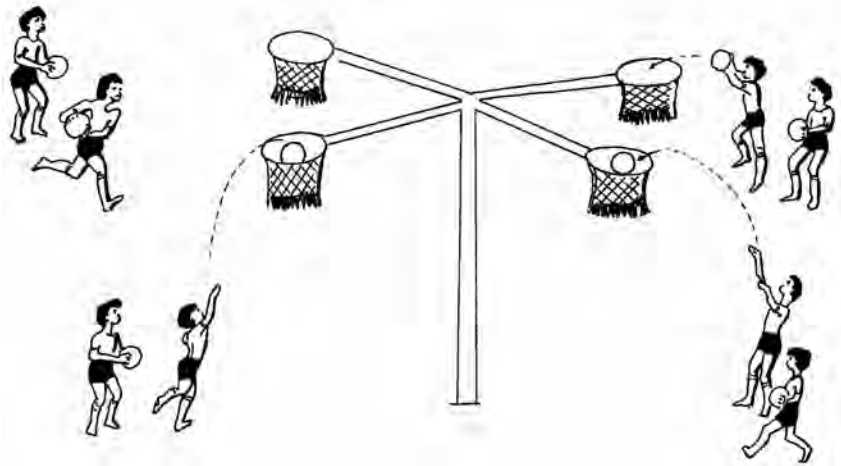


图 2-1-31-1

【游戏规则】

1. 教师根据学生水平设置不同的投球距离。
2. 投球预备时，脚不要过线，双手持球在胸前，向目标投出。
3. 球进筐后得分，累计小组成绩。

【教学重点】

踏板后腾空要向前上方并腿。

【教学难点】

有力脚准确踏入踏跳区。

【教法提示】

为提高空中收腿的效果，教师在学生练习中要及时鼓励学生越过皮筋。也可以号召本组学生为跳过的同学鼓掌祝贺。

【游戏方法的拓展】

1. 学校如果有篮球架，可做投篮练习。若没有，可用筐捆在树上练习。
2. 如果没有筐，可用铁圈、呼啦圈等替代品。



【组织队形】学生成“十”字队形站在小圈外进行投篮，还可以在中圈或大圈外投篮。

#### 【教学步骤】

1. 学生先练习自己抛球，向上抛 2 米左右，并用手接住（15~20 次）。
2. 两人一组练习双手低弧线抛接球练习（15~20 次）。
3. 实地投篮练习（4~6 次）。
4. 投篮比赛 3 次。

#### 五、放松活动（2~3 分钟）

猜猜谁是领头人。

#### 六、结束语（1 分钟）

总结课堂练习情况。

3. 站在小圈后进球得 1 分，中圈后进球得 2 分，大圈后进球得 3 分，记录成绩。

#### 【放松活动提示】

教师可在练习时再次提示学生身体主要部位的正确名称。

#### 教学建议

1. 课前把沙坑挖松、整平，使沙子保持一定的湿度，确保安全。
2. 农村有丰富的代用器材资源，教师要善于利用本地区、本学校的器材资源，不断激发学生的学习兴趣。



## 第 32 课

# 跳跃：助跑几步，一脚在踏跳区踏跳， 双脚落地 游戏：大丰收

**教学内容：**助跑几步，一脚在踏跳区起跳，双脚落地 游戏：大丰收

**教学目标：**1. 改进与提高助跑几步、单踏双落的跳远动作方法，增强下肢力量，提高跳跃能力。

2. 通过游戏，提高学生的上肢力量、投掷能力及遵守规则的自觉性。

3. 培养学生不怕困难，团结合作，勇于拼搏的精神。

**场地器材：**沙坑 1 个或大海绵垫子 2 块、小海绵包 40 个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【队列练习】齐步走——左转弯走——立定。

### 二、准备活动（7~8 分钟）

1. 广播操《希望风帆》（4×8 拍）。

【组织队形】两列或四列横队成做操队形散开（见附录 1）。

2. 辅助性练习：

（1）两臂前平举下蹲练习（4×8 拍）。

（2）弓步压腿（4×8 拍）。

（3）双脚并拢前后左右跳（10 次）。

（4）活动腕踝关节（2×8 拍）。

### 三、复习助跑几步，一脚在踏跳区起跳，双脚落地的动作（14~16 分钟）

【动作方法】面对沙坑自然站立，快速助跑，有力脚用力蹬地踏跳，另一腿屈膝向前摆动，身体腾起后，两腿屈膝向前上方提起，双脚落入沙坑，屈膝缓冲。

【组织队形】学生两队，站在沙坑两侧，每队 2 人在预备线后准备练习。

#### 【上课常规提示】

齐步走时要抬头挺胸，以左边排头步伐为准，眼睛平视前方，余光标齐排面，步伐一致。

#### 【动作要领提示】

助跑要逐渐加速，看踏跳区，用有力的一脚踏跳。

#### 【教学重点】

快速助跑，有力踏跳。

#### 【教学难点】

选好起跑点，准确踏入踏跳区。

**【教学步骤】**

1. 教师讲解动作方法，学生练习（1~2次）。
2. 找2~3人示范，大家点评好在哪里，不足在哪里。
3. 学生练习（4~6次）。
4. 教师根据学生练习情况点评后再次示范。
5. 拉皮筋设置障碍后，继续练习。如图2-1-32-1所示（3~5次）。

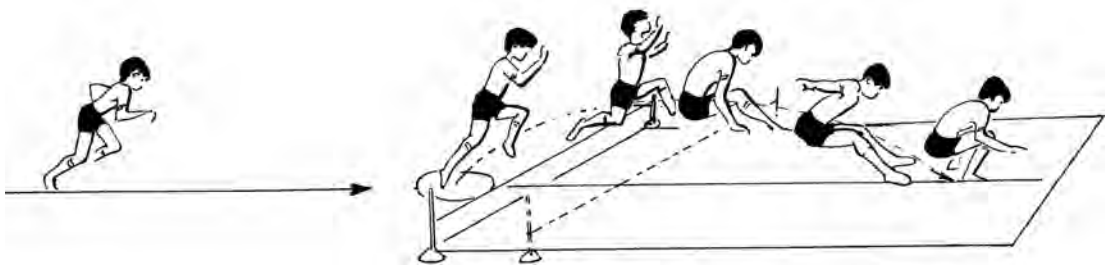


图 2-1-32-1

6. 教师点评后，学生继续练习（3~5次）。
7. 两队比赛一次，以碰皮筋少的队为胜（1~2次）。

**四、游戏：大丰收（10~12分钟）**

**【游戏方法】**将学生分为人数相等的2队，每人手持4个海绵包，将手中的海绵包依次投向篮筐，采用计时90秒的方法比赛，最后以将球投进篮网多的队为胜，如图2-1-32-2所示。

**【教法提示】**

为提高空中收腿的效果，教师可在沙坑边用一副跳高架拉一根橡皮筋，距地面50厘米，练习中鼓励学生越过皮筋。

**【游戏方法的拓展】**

如果有篮球架，可往篮筐里投。  
若没有器材，可在圈中央放置一个大盆，每个学生在圆圈上持包齐投，计数统计成绩，包多的组为胜。

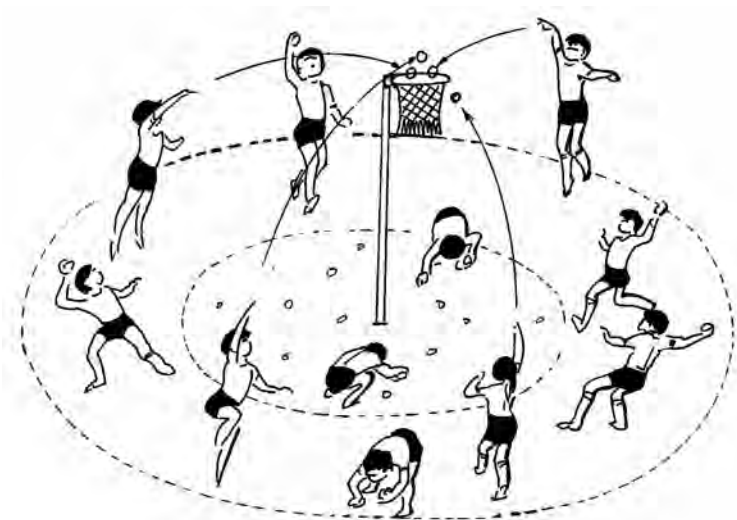


图 2-1-32-2

**【游戏规则】**

1. 投包筐距离地面 2.5 米高。
2. 教师发令后，学生可自己选择位置向筐里投，不受数量限制。
3. 球进筐后得分，统计小组成绩。

**【教学步骤】**

1. 学生进行自抛包练习，高度 3 米左右（20~30 次）。
2. 抛包击掌练习。抛包后击掌 1~3 次（3~5 次）。
3. 进行比赛（2~3 次）。

**五、放松活动（1 分钟）**

放礼花。

**六、结束语（2 分钟）**

教师总结，安排学生收拾器材。

**【放松活动提示】**

游戏后，所有学生手持包，听教师口令，一齐将包抛向空中，同时欢呼。

**教学建议**

1. 在跳远时，教师可在地上画出几条线，看谁跳得最远，以此激发学生练习的积极性。
2. 游戏时，教师提示学生捡包时要注意安全。



## 第 33 课

# 跳短绳：并脚跳、单脚交换跳 游戏：对墙投准

**教学内容：**并脚跳、单脚交换跳 游戏：对墙投准

**教学目标：**1. 掌握单、双脚跳绳的动作方法，增强上、下肢力量，提高弹跳能力。  
2. 通过游戏，培养学生的投掷能力，提高投准的准确性。  
3. 激发学生积极锻炼的热情，培养团结合作的精神。

**场地器材：**一块平整的场地，短跳绳每人自备 1 根、海绵包 40 个。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【队列练习】三面转法、齐步走——左转弯——立定。

### 二、准备活动（6~7 分钟）

1. 沙包操（4×8 拍）。

【组织队形】两列或四列横队成做操队形散开（见一年级附录 4）。

2. 辅助性练习：

- (1) 上肢运动（4×8 拍）。
- (2) 两脚轮换跳（20 次）。
- (3) 双脚并拢连续跳（20 次）。
- (4) 活动腕踝关节（2×8 拍）。
- (5) 成单行绕场地慢跑（2 圈）。

### 三、学习短跳绳：并脚连续跳、单脚交换跳（14~16 分钟）

【动作方法】

1. 连续并脚跳：两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，当绳子即将落地前一瞬间，双脚随即跳起，绳从两脚下轮转过去，连续做数次，如图 2-1-33-1 所示。

#### 【上课常规提示】

齐步走时，要抬头挺胸，以左边排头步伐为准，眼睛平视前方，余光标齐排面，步伐一致。

#### 【准备活动提示】

1. 做沙包操时，动作到位，认真用力。
2. 要求学生练习跳时，前脚掌着地，轻松自然。

#### 【动作要领提示】

握绳长度一般以学生两脚并拢，一脚踩在绳子上，两臂于体侧屈肘成直角，将绳拉直为宜。





2. 单脚交换跳：两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，绳摆至前下方，一脚前摆越过绳，绳着地后摆动脚落地、踏跳，另腿后举。当绳摆至前方时，后腿再前摆、踏跳，如此交替进行。如图 2-1-33-1 所示。

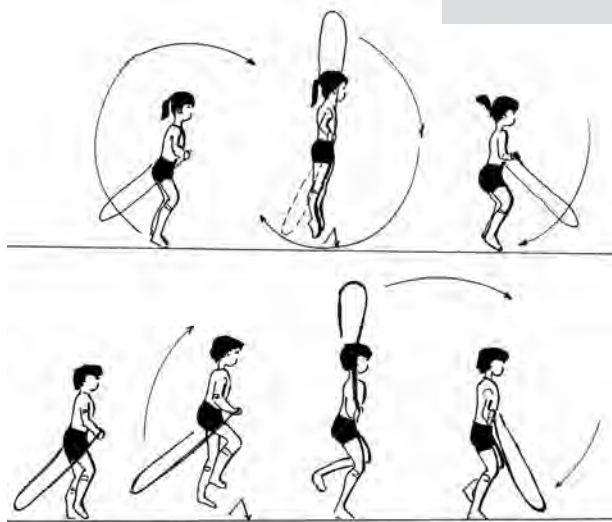


图 2-1-33-1

**【教学重点】**

摇跳结合，选好跳起时机。

**【教学难点】**

有节奏的摇绳，上、下肢协调配合。

**【组织队形】** 学生可以散点站立，面向老师。

**【教学步骤】**

1. 教师讲解跳绳和停绳的动作方法，教师示范，学生模仿。
2. 学生每人将绳长度选好，练习双脚跳绳（30秒×2组）。
3. 学生集体练习单摇（30次×2组）。
4. 教师根据学生练习情况点评后再次示范。
5. 学生继续练习，自己数数，看谁跳得多（30秒×2组）。
6. 练习连续单脚跳绳（20次）。
7. 单脚交换跳（蹬三轮）（20秒×2组）。
8. 计时30秒并脚跳或单脚跳练习（1~2组）。
9. 教师统计学生成绩。

**四、游戏：对墙投准（12~14分钟）**

**【游戏方法】** 将学生分为人数相等的4~8队，每人手持2个海绵包，将手中的海绵包依次投向墙壁，

**【组织方法提示】**

学生练习时，可散点站立，也可以排成两列横队练习。

**【教法提示】**

1. 可以找一些跳得较好的学生示范。
2. 计数时，可以前后两个同学相互数数。

**【游戏方法的拓展】**

学校如果有篮球架，可投篮板练习。

采用计时的方法比赛，最后以投中目标多的队为胜，如图 2-1-33-2 所示。

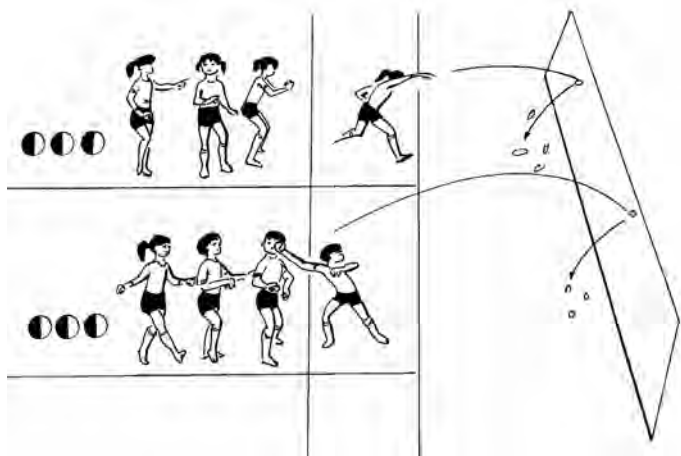


图 2-1-33-2

#### 【游戏规则】

1. 投包准备线距离墙面 4~5 米远，投掷时，脚不得越线。
2. 教师发令后，学生依次将包投向目标，个人记分。

#### 【教学步骤】

1. 学生自抛包练习，高度 3 米左右，要求不掉包（20~30 次）。
2. 抛包击掌练习，抛包后击掌 1~3 次。
3. 对墙投准比赛 2~3 次，统计各组得分，宣布成绩。

### 五、放松活动（1 分钟）

拉摆绳造型。

### 六、结束语（2 分钟）

布置作业：课间练习跳绳，看谁能比课上跳得多。

#### 【放松活动提示】

学生利用短绳，拉成“五角星、花朵”，摆成“蝴蝶、汽车”等图形。

#### 教学建议

1. 在跳绳时，教师要特别关注那些学习较慢、动作不协调的学生，以激发他们练习的积极性。
2. 放松活动可让学生自己编创动作进行放松练习，也可以小组自由放松。







## 第 34 课

# 跳长绳 游戏：投准打靶

**教学内容：**跳长绳 游戏：投准打靶

**教学目标：**1. 学会跳长绳的动作方法，增强下肢力量，提高跳跃能力。  
2. 通过游戏，加强学生的投掷能力，提高投准的准确性。  
3. 增强学生的判断能力，培养果断、认真的精神。

**场地器材：**一块平整的场地，长跳绳 2~4 根、小沙包 40 个、标靶 4 个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

**【队列练习】**三面转法、连续报数。

### 二、准备活动（7~8 分钟）

1. 复习沙包操（4×8 拍）。

**【组织队形】**两列或四列横队成做操队形散开（见一年级附录 4）。

2. 辅助性练习：

(1) 肩绕环运动（2×8 拍）。

(2) 两脚轮换跳（20 次）。

(3) 高抬腿练习（20 次）。

(4) 活动腕踝关节（2×8 拍）。

3. 拍手花样练习：节奏变化、正反拍、双人拍、抛包拍。

### 三、学习跳长绳：摇绳和正面进绳跳（14~16 分钟）

**【动作方法】**

**摇绳：**两个人摇绳，每人各握住绳子的一端，对面站立，并同时向同一方向摇转绳子。

**正面跑进绳：**面对来绳方向，做好进绳准备，待绳子打地的瞬间迅速跑进绳跳一下，再快速离开，回至排尾，如图 2-1-34-1 所示。

**【上课常规提示】**

报数时，应要求学生做到转头“送”数，要求精神高度集中，不抢报。

**【准备活动提示】**

1. 做拍手花样时，要不断变化，可采取三轻拍三重拍结合等方法。

2. 要求学生两人一组做。

3. 抛包击掌时不掉包，抛起后击掌；次数自定。

**【动作要领提示】**

绳子打地时，抓准时机进绳，要迅速、果断。

**【教学重、难点】**

掌握进绳时机，选好进、出绳的位置。

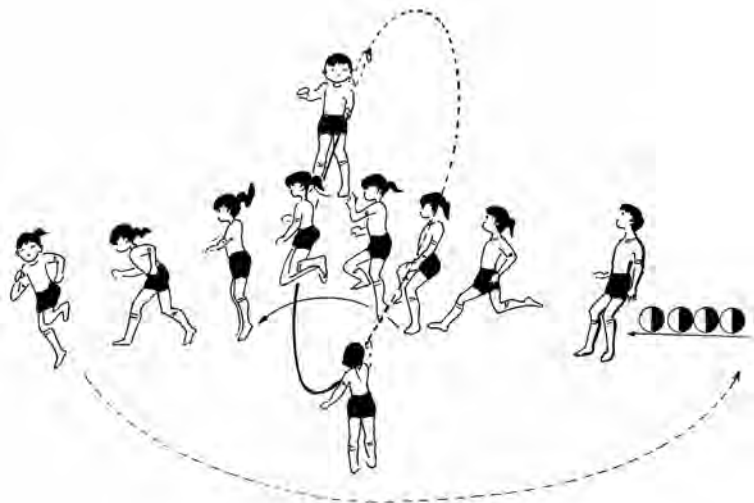


图 2-1-34-1

**【组织队形】** 学生以组为单位站好，选出两名摇绳的同学。

**【教学步骤】**

1. 教师讲解摇绳的动作方法，并找一个学生共同示范。
2. 学生两人一组练习摇绳，绳长 4 米左右，摇绳 20 次（1~2 次）。
3. 学生站在绳中间跳长绳，体会跳长绳的节奏（10~15 次×2 组）。
4. 学生分组练习正面跑过绳（暂不摇绳），将绳放在地上模仿跑绳（3~5 次）。
5. 正面跑进绳，跳长绳（3~5 次）。
6. 教师点评，学生继续练习（5~7 次）。
7. 选出跳得较好的学生进行展示。

#### 四、游戏：投准打靶（12~14 分钟）

**【游戏方法】** 将学生分为人数相等的 4~8 队，标靶（可以用砖摆成品字形）放在地上。距离 4~5 米，每人手持 3 个小沙包，将手中的沙包依次投向标靶，采用计时的方法比赛，最后以沙包投中标靶多的队为胜。如图 2-1-34-2 所示。

**【组织方法提示】**

将学生分为 8~10 人一组，各组选出两人摇绳，适当时候轮换。

**【教法提示】**

1. 可以在课前找部分学生骨干先学习方法。
2. 要鼓励学生敢进绳，不能犹豫。
3. 抓时机就是在绳子刚触地时就要跑进绳。

**【游戏方法的拓展】**

1. 标靶可以用若干加水的塑料瓶摆成，也可以用木块、纸盒、垃圾筐等替代。
2. 若这些东西都没有，可以在地上画地靶，标出分值，投中后统计分数。

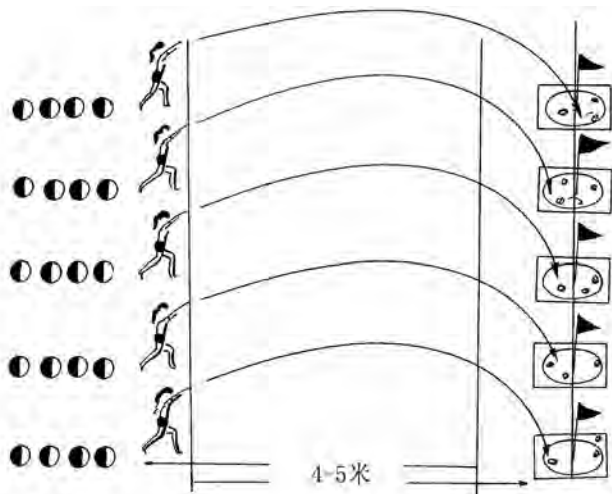


图 2-1-34-2

### 【游戏规则】

1. 各组学生站在距标靶 4~5 米处，脚不过线。
2. 教师发令后，学生将包投向目标，击中目标计 1 分，投完后自己将包捡回。
3. 到时后停止投包，统计小组成绩。

### 【教学步骤】

1. 教师先讲解游戏方法、规则以及胜负的判定标准。
2. 介绍标靶的摆放方法。
3. 游戏练习（1~2 次）。
4. 开始比赛（2~3 次）。

### 五、放松活动（1~2 分钟）

游戏结束，各小组站队，每人将一个沙包放在头顶，走向集合地方，看谁的包没有掉在地上。

### 六、结束语（1 分钟）

说一说：通过本课游戏，你想到了什么？（提示：废物利用，节能环保。）

### 【放松活动提示】

游戏后，听教师口令将包放到指定地方。

### 教学建议

1. 在跳长绳时，教师可在地上沿跑动方向画线，以便于学生掌握跳绳路线。
2. 小沙包投中目标时要立即将目标恢复原状，继续比赛，投掷距离可适当延长。



## 第 35 课

# 投掷：持轻物投过 2~3 米高的障碍物 跳长绳

**教学内容：**持轻物投过 2~3 米高的障碍物 跳长绳

**教学目标：**1. 掌握面对投掷方向，投过一定高度障碍物的动作方法，提高学生的投掷能力。  
2. 学会跳长绳的动作方法，增强学生的下肢力量，提高灵巧性和协调性。  
3. 对学生进行安全教育，培养学生按顺序投掷，听指挥拣回投掷物的习惯。

**场地器材：**平整场地一块，海绵包或小木棒 40~80 个、长跳绳 4~8 根。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规 (2~3 分钟)

【组织队形】略。

【队列练习】转法、看齐、齐步走——立定。

### 二、准备活动 (6~7 分钟)

1. 拍手操 (2) (4×8 拍)。

【组织队形】两列或四列横队成做操队形散开 (见附录 3)。

2. 辅助性练习：

(1) 双手体前背后倒包练习 (12~15 次)。

(2) 向上抛包、接包练习 (15~20 次)。

(3) 抛包击掌练习 (8~10 次)。

(4) 活动腕踝关节 (2×8 拍)。

### 三、学习持轻物投过 2~3 米高的障碍物 (14~16 分钟)

【动作方法】面对投掷方向，左脚在前，右脚在后，手拿海绵包或小木棒，将海绵包从头后（背后过肩）经头上向前快速投出，海绵包要从横绳上飞过，如图 2-1-35-1 所示。

#### 【上课常规提示】

学生排队时要求精神集中，动作迅速；齐步走喊口令时声音洪亮、短促、准确。

#### 【教学重点】

背后过肩，快速出手。

#### 【教学难点】

掌握出手时机，避免过早或过晚。



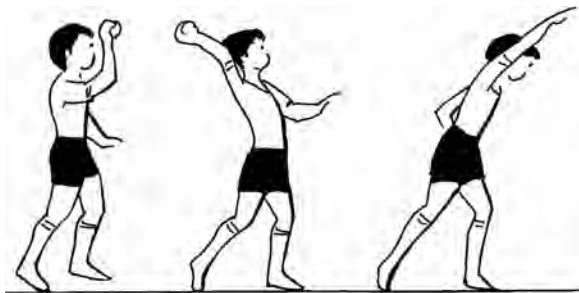


图 2-1-35-1

**【组织队形】**学生两队面对横绳站立，手持 2 个海绵包，在投掷线后等待发令。

**【教学步骤】**

1. 教师出示图片，讲解动作方法，做一次完整示范。
2. 教师讲解握包的方法。
3. 学生集体练习背后过肩动作（不出手）（2~4 次）。
4. 教师再次示范，要求学生仔细观看动作。
5. 听教师口令，学生横排练习投过横绳（6~8 次）。
6. 学生小组讨论：沙包从横绳下面穿过能够飞得远

的讨论结果，即出手角度与远度的关系。）

7. 学生继续练习（4~6 次）。

**四、跳长绳：侧面跑入跳 1~3 次后，跑出（12~15 分钟）**

**【动作方法】**跳绳人在绳子的一端侧向站立，当摇转的绳子着地的瞬间，学生从侧面斜向跑入，连续跳 1~3 次，然后从另一端外侧跑出，如图 2-1-35-2 所示。

**【组织队形】**分成 4 组，每组 8~10 人。

**【教学步骤】**

1. 教师讲解跳长绳的方法，强调上绳时机。
2. 各组练习正面进绳（3~5 次）。
3. 找部分学生展示，教师点评他们的优点，启发大家还有哪些跳长绳跑入的方法。
4. 教师示范讲解侧面跑入跳 1~3 次后，跑出的动作方法。
5. 学生练习侧面跑入进绳后跳 2~3 次（3~5 次）。
6. 教师点评侧向跑入跳长绳的动作，学生继续练习（2~3 次）。
7. 四组进行一次比赛，看哪组能连续跳过去（1~2 次）。

**【组织方法提示】**

学生练习时，要注意安全。待大家都投完后再捡包。

教师发令后，一排一排地投出。

**【教法提示】**

可以用口诀或歌谣配合投掷。

口诀：脚叉开，指向前，握包手，用力投。

**【动作方法的拓展】**

摇绳者可轮换担任，各队学生前后位置可以自己调换。

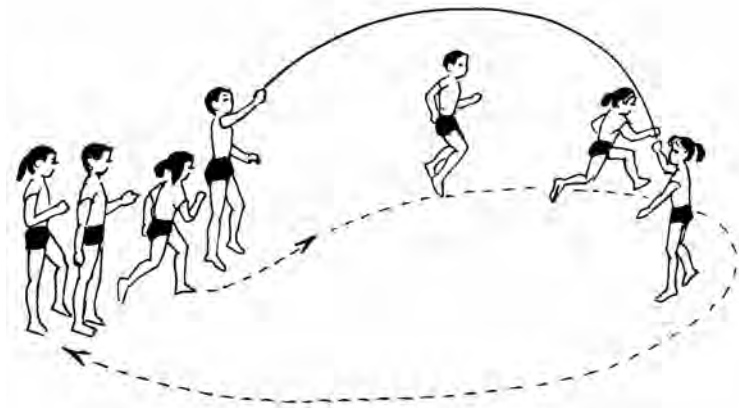


图 2-1-35-2

### 五、放松活动 (1 分钟)

小游戏：猜猜谁是领头人。

### 六、结束语 (1 分钟)

说一说：请你表扬在课中注意安全的好榜样。

#### 【放松活动提示】

学生围成一圈，蒙住一人双眼，再指定带头人并让其带领同学做动作。此时松开蒙眼人，让其找出领头人。

#### 教学建议

1. 在投远练习中让学生知道正确出手的角度。
2. 在跳长绳时，教师要提示学生注意观看同伴的动作，并互相学习和鼓励。





## 第 36 课

### 投掷：持轻物掷远

### 耐久跑：400~600米自然地形跑

**教学内容：**持轻物掷远 400~600米自然地形跑

**教学目标：**1. 初步学会自然地形跑的动作方法，掌握呼吸方法，提高奔跑能力。  
2. 掌握正面投远的动作方法，提高学生的投掷能力。  
3. 培养学生服从指挥，遵守课堂纪律的好习惯。

**场地器材：**平整场地一块，海绵包或小木棒 40~80 个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

**【组织队形】**学生成两列或四列横队站好。

#### 【上课常规提示】

集合要求做到快、静、齐。

### 二、准备活动（6~7 分钟）

1. 运动项目模仿操（4×8 拍）。

**【组织队形】**两列或四列横队成做操队形散开（见附录 5）。

2. 辅助性练习：

(1) 弓步压腿（2×8 拍）。

(2) 侧压腿（2×8 拍）。

(3) 原地高抬腿练习（20 次）。

(4) 活动腕踝关节（2×8 拍）。

#### 【教学重点】

肩上屈肘，快速投出。

#### 【教学难点】

上、下肢协调用力。

#### 【组织方法提示】

学生练习时，要注意安全。待大家都投完后再捡包。

教师发令后，一排一排地投出。

### 三、学习持轻物投远（14~16 分钟）

**【动作方法】**正对投掷方向：两脚前后开立，投掷臂的异侧脚在前；投掷臂肩上屈肘，肘关节向前，眼看前方标志；然后投掷臂向上、向后伸，接着后脚蹬地、挥臂向前上方把轻物投出。

**【组织队形】**将学生分成两队，面对横绳站立，手持海绵包 2 个，在投掷线后等待发令。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解握包的动作方法。



2. 教师出示图片, 讲解动作方法, 做一次完整示范。

3. 学生两队集体练习肩上屈肘动作 (不出手) (4~6 次)。

4. 教师再次示范正对投掷方向投掷动作, 要求学生仔细观察动作。

5. 学生横排练习正对投掷方向, 将包投过横绳 (6~8 次)。

6. 教师强调头上快速出手动作, 并纠正学生的错误动作。

7. 继续练习 (6~8 次)。

8. 学生展示动作, 师生共同评价。

### 【教法提示】

可以用口诀或歌谣强化投掷动作。如口诀: 脚叉开, 指向前, 握包手, 用力投。

## 四、学习 400~600 米自然地形跑 (11~13 分钟)

【动作方法】跑动中动作要自然, 呼吸要有节奏, 用前脚掌或全脚掌着地, 由慢到中等速度, 合理安排体力, 坚持跑完全程, 如图 2-1-36-1 所示。

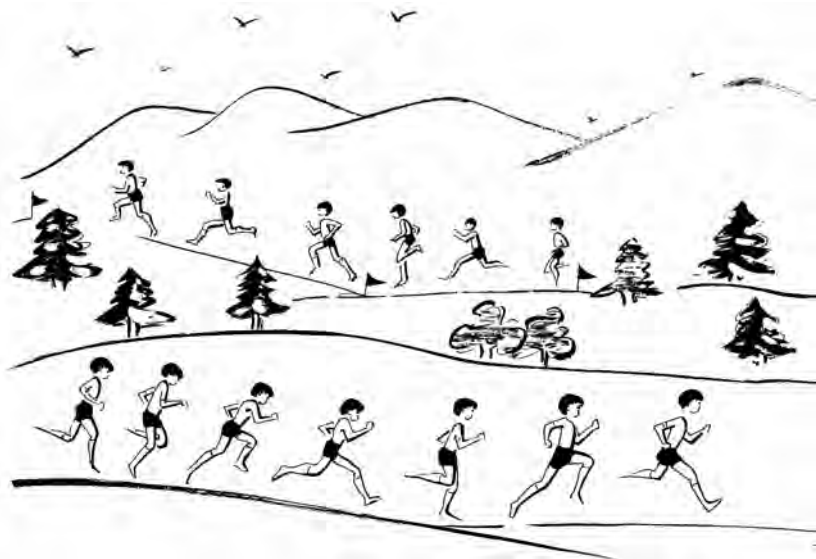


图 2-1-36-1

【组织队形】排成一路或两路纵队。

### 【教学步骤】

1. 教师讲解自然地形跑的方法和跑步路线、注意事项。

2. 集体练习呼吸节奏: 呼呼吸吸 (两步一呼, 两步一吸)。

3. 教师带领学生成一路纵队慢跑, 距离 200 米内为宜 (1~2 次)。

### 【教法提示】

教师选择学校内或学校周边的自然地形, 一圈 300 米距离为宜。开始时可以跑、走交替。

### 【自然地形跑的拓展】

1. 教师课前要选择好路线, 要求途中无危险, 环境有变化, 以此激发学生的练习兴趣。



4. 路线要选择校内学生比较熟悉的地形，如绕过小树、教室、花坛、标杆等障碍物。

5. 学生练习中教师要关照到每个学生，鼓励大家坚持到底。

6. 将学生分为两组，一组练习，一组休息，然后两组轮换（1~2次）。

### 五、放松活动（1~3分钟）

小游戏：两人一组练习《拍手歌》。

### 六、结束语（1分钟）

谈一谈：本课中，你的收获是什么？

2. 可以人为设置一些障碍，以增加难度。

3. 初学时距离应短一些，随着学生耐力的提高，可以逐步加长距离。

#### 【放松活动提示】

学生散点，自己找同伴。

#### 教学建议

1. 在投掷教学中，发现学生共性问题，教师要面向全体及时纠正。
2. 在自然跑中，教育学生注意观察地形、地面情况，并互相学习，坚持到底。



## 第 37 课

### 投掷：持轻物掷远

### 耐久跑：400~600米自然地形跑

**教学内容：**持轻物掷远 400~600 米自然地形跑

**教学目标：**1. 初步掌握侧对投掷方向投远的动作方法，提高学生的投掷能力。  
2. 初步学会自然地形跑的动作方法，提高耐久跑能力和学生的心肺功能。  
3. 培养学生积极锻炼，吃苦耐劳，坚持到底的精神。

**场地器材：**平整场地一块，海绵包每人 2 个。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

**【组织队形】**学生成两列或四列横队站好。

**【队列练习】**三面转法、向前看齐、报数。

#### 【上课常规提示】

教师课前要布置好投掷场地并选好自然地形跑路线。

### 二、准备活动（6~7 分钟）

1. 运动项目模仿操（4×8 拍）。

**【组织队形】**两列或四列横队成做操队形散开（见附录 5）。

2. 辅助性练习：

(1) 肩绕环（2×8 拍）。

(2) 弓步压腿（4×8 拍）。

(3) 原地高抬腿（20 次）。

(4) 活动腕踝关节（2×8 拍）。

### 三、学习持轻物投远（14~16 分钟）

**【动作方法】**侧对投掷方向：两脚左右开立（如右手投掷，左侧对投掷方向），右手持球向后引伸（投掷物在背后稍高于肩即背后过肩）；然后右脚蹬地、转体、挥臂经肩上、头侧把球向标志的方向投出。

#### 【教学重点】

肩上屈肘，快速投出。

#### 【教学难点】

动作协调、连贯。

**【组织队形】**将学生分成两队，面对横绳站立，手持 2 个海绵包，在投掷线后等待发令。



### 【教学步骤】

1. 复习正对投掷方向掷远的动作方法（3~5次）。
2. 教师讲解侧对投掷方向投远的方法。
3. 集体徒手练习“肩上屈肘”，鞭打动作（8~10次）。
4. 教师再次示范，要求学生仔细观看动作。
5. 听教师口令，学生横排练习投过横绳（6~8次）。
6. 教师巡视，个别指导，强调肩上屈肘，快速出手。
7. 两队分别进行展示，检查效果（每人2个包）。

### 四、学习 400~600 米自然地地形跑（12~14 分钟）

【动作方法】跑进中上体前倾角度、摆臂幅度和后蹬角度都比快速跑小，呼吸要有节奏，脚着地的方法可用前脚掌，也可用全脚掌，逐步做到用中等速度跑完规定的距离，如图 2-1-37-1 所示。

### 【教法提示】

在投掷高度设障碍物可以用小彩旗，也可以在横绳上拴些玉米棒、彩条、彩带等，这样，有利于学生识别高度。绳子距地面高度 2~3 米为宜，学生投掷线距横绳为 5~6 米。

### 【动作方法的拓展】

1. 分组跑时，可以隔 15 秒再发一组，每组 5~6 人，使后跑的学生有赶超的目标。
2. 按体力分组跑时，要求大家一起跑完全程，要相互加油，不让一个同学掉队。



图 2-1-37-1

### 【教学步骤】

1. 教师讲解自然地地形跑的方法。
2. 复习呼吸方法，做到“两步一呼，两步一吸”。
3. 教师带领全班学生熟悉练习路线，成两路纵队慢跑，距离在 200~300 米左右（1~2 次）。
4. 分组进行小组跑（可按照体力较好、体力中等与体力稍弱分组）。
5. 教师组织等候的学生为跑步的学生鼓劲、加油。
6. 教师对各组完成任务好的同学进行表扬，并指出好在哪里。

### 五、放松活动（2~3 分钟）

小游戏：沙包摆字（图案）。

### 【放松活动提示】

全班分成四组，各组利用沙包摆字或简单图形相互观摩，互相评价。

## 六、结束语（1分钟）

说一说：本节课中，你在哪些方面有所提高？

### 教学建议

1. 在投远练习中，要培养学生关注自身和同学安全的意识。
2. 在耐久跑练习中，由小排头领跑，过半程后再换成大排头领跑。
3. 在耐久跑中，要鼓励大家发扬团队精神，互相加油，坚持到底。



2  
年  
级  
第  
一  
学  
期

第  
37  
课

投  
掷  
：  
持  
轻  
物  
掷  
远

耐  
久  
跑  
：  
400  
~  
600  
米  
自  
然  
地  
形  
跑



## 第 38 课

### 投掷：持轻物掷远

### 耐久跑：400~600米自然地形跑

**教学内容：**持轻物掷远 400~600米自然地形跑

**教学目标：**1. 初步掌握侧对投掷方向掷远的动作方法，提高学生的投掷能力，增强上肢力量。  
2. 学会自然地形跑的动作方法，提高耐久跑能力和学生的心肺功能。  
3. 培养学生积极锻炼，吃苦耐劳，坚持到底的精神。

**场地器材：**平整场地一块，海绵包每人2个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生成两列或四列横队站好。

【队列练习】三面转法、齐步走——立定。

#### 【上课常规提示】

教师课前要布置好投掷场地并选好自然地形跑路线。

### 二、准备活动（6~7分钟）

1. 沙包操（4×8拍）。

【组织队形】两列或四列横队成做操队形散开（沙包操见一年级附录4）。

2. 辅助性练习：

- (1) 大臂绕环（2×8拍）。
- (2) 原地高抬腿跑（15~20次×2组）。
- (3) 快速下蹲练习（10次）。
- (4) 活动腕踝关节（2×8拍）。

### 三、学习持轻物投远（15~16分钟）

【动作方法】侧对投掷方向投远动作方法同第37课内容，如图2-1-38-1所示。

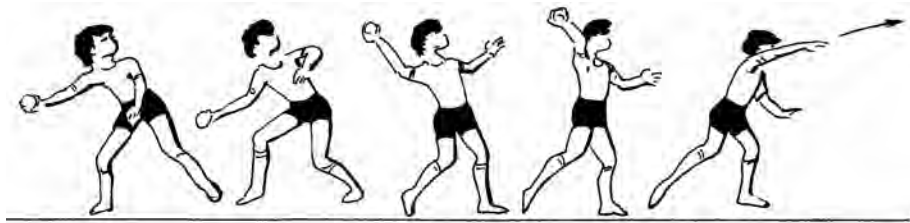


图 2-1-38-1



【组织队形】将学生分成两队，横排站立，手持海绵包，在投掷线后等待发令。

### 【教学步骤】

1. 教师介绍侧对投掷方向与正对投掷方向动作的区别，并做示范。
2. 请学生讲述哪种方法投得更远些。
3. 集体徒手练习侧向“背后过肩”动作（6~8次）。
4. 教师再次做慢动作示范，要求学生仔细观看动作。
5. 听教师口令，学生持包齐投练习（1~2次）。
6. 教师边发令，边检查动作，学生每人2个包，分排练习（4~6次）。
7. 学生两人一组相距适当距离练习侧向投包（其他器材不可以对投）。
8. 教师巡视，个别指导，强调背后过肩时快速出手的用力程度。
9. 学生分组进行展示（每人投1个海绵包）。

### 四、学习 400~600 米自然地形跑（10~12 分钟）

【动作方法】同第 37 课自然地形跑的动作方法，如图 2-1-38-2 所示。

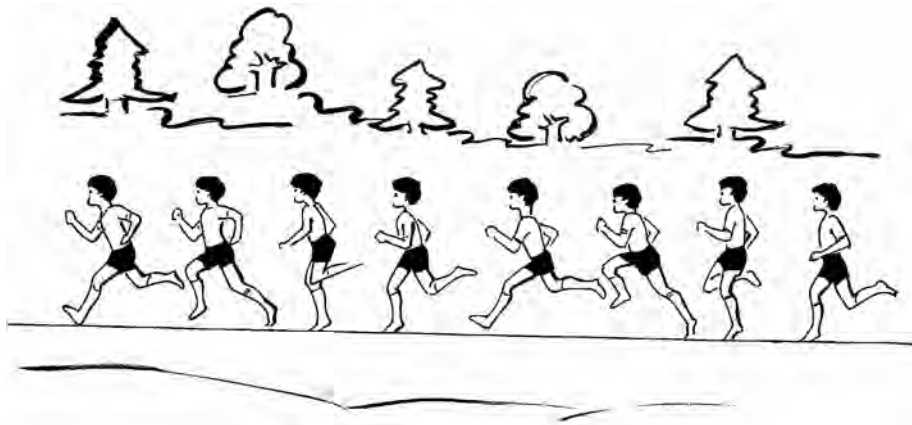


图 2-1-38-2

【组织队形】略。

### 【教学步骤】

1. 教师介绍本课学习内容。
2. 教师带领全班学生成两路纵队慢跑 300~400 米，并熟悉练习路线（1~2次）。

### 【教学重点】

出手动作快。

### 【教学难点】

动作协调、连贯。

### 【教法提示】

1. 要反复做投掷臂向后引伸、蹬地转体、翻肘、挥臂等动作。
2. 在投掷时，教师要随时观察哪些学生的动作规范，并及时给予表扬。
3. 若没有海绵包，可以用软布包代替。如果用小沙包，则必须在同方向投出，投后一起捡包。

### 【动作方法的拓展】

1. 分组跑时，可以隔 10 秒再发一组，每组 5~6 人，后跑的学生有赶超的目标。

3. 分小组进行 400 米左右的自然地形跑练习。

4. 将学生按照体力较好（突击队）、体力中等（主力部队）、体力稍弱（炮兵部队）等体能分组。

5. 教师组织学生分组出发，随后和炮兵部队一起出发。

6. 教师对各组完成任务好的组和同学进行表扬，并指出好在哪里。

2. 按体力分组跑时，要求大家一起跑完全程，要相互加油，不让一个同学掉队。

### 五、放松活动（2~3 分钟）

放松走：两步一呼，两步一吸。

### 六、结束语（1 分钟）

谈一谈：本节课中，你的收获是什么？（提示：跑步姿势，帮助同伴等方面）

#### 教学建议

1. 低年级教学应以保持学习兴趣为主，建议教师多开发一些类似本课教材的诱导性游戏。
2. 耐久跑的距离由短至长，循序渐进，可随学生能力的提高逐渐增加。



## 第 39 课

# 耐久跑：400~600米自然地形跑 游戏：投掷纸飞机

**教学内容：**400~600米自然地形跑 游戏：投掷纸飞机

**教学目标：**1. 初步掌握耐久跑的动作方法，增强学生的下肢力量。  
2. 通过投掷纸飞机游戏，激发学生的练习兴趣。  
3. 培养学生吃苦耐劳，坚持到底和顽强拼搏的精神。

**场地器材：**平整场地一块，纸飞机每人1架。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

**【组织队形】**学生成两列或四列横队站好。

**【队列练习】**三面转法、向前看齐、报数。

### 二、准备活动（7~8分钟）

1. 素质操（4×8拍）。

**【组织队形】**两列或四列横队成做操队形散开（见附录2）。

2. 辅助性练习：

- (1) 肩绕环（2×8拍）。
- (2) 原地高抬腿练习（20次）。
- (3) 活动腕踝关节（2×8拍）。

3. 小游戏：石头、剪子、布。

### 三、学习400~600米自然地形跑（13~15分钟）

**【动作方法】**在跑步中，上体要稍前倾，两臂前后自然摆动，前脚掌或全脚掌着地，并合理分配体力，掌握呼吸节奏，同时要记住跑过的目标和路线。

**【组织队形】**略。

**【教学步骤】**

1. 教师讲解自然地形跑的动作方法。

#### 【上课常规提示】

教师课前要选好自然地形跑路线，并设置一些标识。

#### 【准备活动提示】

1. 做素质操时，教师可结合运动内容，要求学生动作到位。
2. 进行小游戏练习时，建议师生同做。

#### 【教学重点】

动作协调，学会呼吸。

#### 【教学难点】

合理分配体力。

#### 【教法提示】

1. 对学生要多鼓励，对表现突出的同学要及时表扬。





2. 教师强调正确的呼吸方法并和学生一起练习。
3. 讲清楚自然地形跑的跑动路线及注意问题。
4. 教师与学生一起做匀速跑，以熟悉跑步路线

（600米左右）。

5. 分组进行练习，可按女生组先跑、男生组后跑的方式进行。
6. 表扬在跑步中成绩好和有突出进步的学生。

#### 四、游戏：“投掷纸飞机”（12~14分钟）

**【游戏方法】**投掷纸飞机时，用手捏住飞机下端，持纸飞机的手上举于肩后，快速用力将纸飞机向前上方投出，观察纸飞机的飞行轨迹，如图 2-1-39-1 所示。

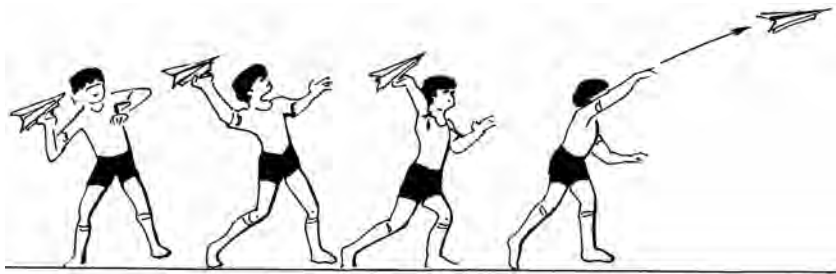


图 2-1-39-1

**【游戏规则】**可以 2 人或多人进行比赛，以飞得远者为胜。

**【组织队形】**学生在规定区域内散点练习。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解并示范投纸飞机游戏方法，强调快速出手的时机。
2. 学生练习，教师巡视指导。

#### 五、放松活动（2分钟）

小游戏：大门开、小门开。

#### 六、结束语（1分钟）

耐久跑对健康的好处。

2. 分组跑时，也可以隔 20 秒发一组，每组 5~6 人，后跑的学生有赶超的目标。

#### 【教法拓展】

1. 将纸飞机改叠成“纸炮”“元宝”“宝剑”等纸制玩具。

2. 对纸制玩具规则的制定、修改权，可交给学生，小组内自行商定。但要注意不要占用太多的课上时间。

#### 【放松活动提示】

学生每组成一横排，手拉手，大门开即从大排头处穿过；小门开则相反。可设中门开。

#### 教学建议

1. 教师针对耐久跑中组织形式、情境创设是否有利于激发学生积极性进行小结，以利今后工作。
2. 教师多动脑筋开发适合农村学校的纸制玩具和游戏方法。



## 第 40 课

# 耐久跑：400~600米自然地形跑 游戏：大渔网

**教学内容：**400~600 米自然地形跑 游戏：大渔网

**教学目标：**1. 初步掌握耐久跑的动作方法，增强学生的下肢力量。  
2. 通过游戏，提高学生的躲闪能力。  
3. 培养学生吃苦耐劳，坚持到底和顽强拼搏的精神。

**场地器材：**平整场地一块。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

**【组织队形】**学生成两列或四列横队站好。

**【队列练习】**三面转法、向前看齐、走成圆圈队形——立定。

### 二、准备活动（6~7 分钟）

1. 拍手操（2）。

**【组织队形】**学生在圆上两臂距离散开成做操队形（见附录 3）。

2. 辅助性练习：

（1）原地练习连续向上跳（15 次）。

（2）原地高抬腿练习（20 次）。

（3）侧压腿练习（4×8 拍）。

（4）后踢腿练习（15 次）。

### 三、学习 400~600 米自然地形跑（14~16 分钟）

**【动作方法】**在跑步中，上体要稍前倾，两臂前后自然摆动，前脚掌或全脚掌着地，并合理分配体力，记住跑过的目标和路线。

**【组织队形】**将学生分成两队，面对横线站立，等待起跑口令。

#### 【上课常规提示】

教师课前要选好自然地形跑路线，并设置一些标识。

#### 【准备活动提示】

1. 做操时，教师可边讲边和学生一起做，可以让学生齐喊，或教师喊一三四，学生喊五六七八。
2. 做辅助练习时要认真，动作质量不高时，可以重新做。

#### 【教学重点】

动作协调，呼吸自然。

#### 【教学难点】

体能分配合理。

#### 【教法提示】

对学生要多鼓励，对表现突出的同学要及时表扬。



### 【教学步骤】

1. 教师讲解前次课学习的动作方法，鼓励同学在最后一次耐久跑中发挥自己的跑步水平，创造好成绩。

2. 今天的口号是：坚持坚持、夺取胜利。

3. 练习要求：注意安全，跟紧队伍，互相帮助。

4. 教师讲清楚跑步路线。

5. 教师带领大家一起熟悉路线，跑走交替进行，提示注意事项。

6. 分组跑步练习 1 次（可分为体质较弱的小组、中等水平小组、耐力素质好的小组），并计时。

7. 教师公布各组第一名成绩。

8. 集体做深呼吸练习，放松调整。

### 四、游戏：“大渔网”（13~14 分钟）

【游戏方法】以场地上的 20 米×12 米长方框作为“池塘”，由 3~4 人组成“捕鱼人”，其余学生做“鱼”，分散在池塘里。教师发令后，“捕鱼人”进入“池塘”手拉手做成网捕“鱼”，当鱼被围住就算被捕获，被捕捉的鱼立即参与捕鱼，加大渔网，捕捉其他“鱼”，网越来越大，“鱼”越来越少。如图 2-1-40-1 所示。

### 【教法提示】

1. 按体力分组跑时，要求大家一起跑完全程，要相互加油，不让一个同学掉队。

2. 教师选跑步路线，可在学校内、操场上事先布置标志物，以提高学生兴趣，激发跑的欲望。

### 【游戏方法提示】

1. 教师讲小鱼逃脱的方法，提示不要扎堆，尽量分散。

2. 要观察渔网捕鱼方向，并溜边躲藏，动作要迅速。

3. 大渔网的组长要及时告诉大家捕哪条“鱼”，避免意见不统一。

4. 教师根据人数多少或场地大小情况，可适当增加“渔网”的数量。

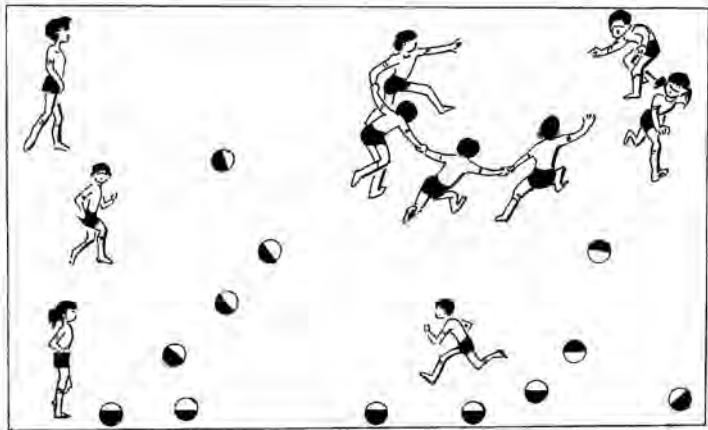


图 2-1-40-1



### 【游戏规则】

1. “鱼”不能跑出“池塘”，否则算被捉住。
2. “鱼”被围住不能冲破网逃跑，未被围住前，可以找机会跑掉。
3. “捕鱼人”只能手拉手去“围捕”，不能拉人、推人。
4. 渔网断开要立即连上，或变为另一个网。

### 【教学步骤】

1. 讲清楚规则，分配当渔网的人，指定组长，并商量先捕哪条鱼。
2. 渔网先由 3~4 人组成，逐步扩大。
3. 教师担任裁判，游戏开始（2~4 次）。

## 五、放松活动（2 分钟）

小游戏：小鸟飞飞。

## 六、结束语（1 分钟）

说一说：你在耐久跑中身体的感受，你是怎样克服困难的？

### 【放松活动提示】

教师提示学生看谁的动作优美。

### 教学建议

1. 强调耐久跑中学习解放军叔叔，要有坚强的意志和坚持到底的精神。
2. 教师一定要事先设计好跑步的路线，估算好距离，以确保安全。



## 第41课

# 体育基础知识：正确的身体坐、立、行姿势 游戏：班里少了谁

**教学内容：**体育基础知识：正确的身体坐、立、行姿势 游戏：班里少了谁

**教学目标：**1. 向学生介绍体育基础知识，使学生理解如何坐、站、行才算正确。  
2. 通过游戏，提高学生的判断能力，加强学生间的友谊。  
3. 培养学生遵守纪律，严守规则的良好习惯。

**场地器材：**教室。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

**【组织队形】**学生在教室安静坐好，准备上课。

**【队列练习】**起立——坐下。

### 二、介绍知识（20~22分钟）

正确的身体坐、立、行姿势：

1. 在日常生活中，人们每天都离不开三种姿势，即坐下、站立、行走，这是人的基本活动。如果不注意从小养成良好的习惯，等长大以后再纠正，就会很困难，因此，要从小养成良好的坐、立、行姿势。

2. 为什么要“坐如钟”“站如松”“行如风”？

（1）坐：要平稳、端正，像一座大钟那样。

应该做到：头正、肩平、脊柱伸直微挺胸；脚分开、腿平行、双手放在大腿上。

（2）站：正直、挺拔，就像松树那样。

应该做到：头正、肩平、眼睛平视挺起胸；腹回收、膝后绷、脚跟相靠指并拢；两臂自然下垂，五指并拢紧贴腿侧。

（3）行：轻快、放松。像春风一样自然。

应该做到：抬头挺胸；两臂直摆，两脚向前直线行。

3. 身体的不良姿态给我们带来的影响：

（1）脊椎侧屈。

（2）驼背。

#### 【上课常规提示】

起立时，要站在座位的行列里，应立正站好。

#### 【教学重点】

1. 教学中，怎样学以致用。
2. 平时怎样坚持正确姿势。

#### 【教法提示】

教学中，适当提问，鼓励大家提问题。



(3) 双腿不直, 形成“O”型腿或“X”型腿。

### 【教学步骤】

1. 学习在座位上坐好, 看谁坐得好 (30 秒)。
2. 站立练习, 每人站在行间里, 一动不动 (30 秒)。
3. 练习: 起立——坐下——起立——坐下。
3. 说说应该怎样做到坐如钟、站如松、行如风。
4. 出示图片, 请大家找出谁对谁不对, 如图 2-1-41-1 所示。

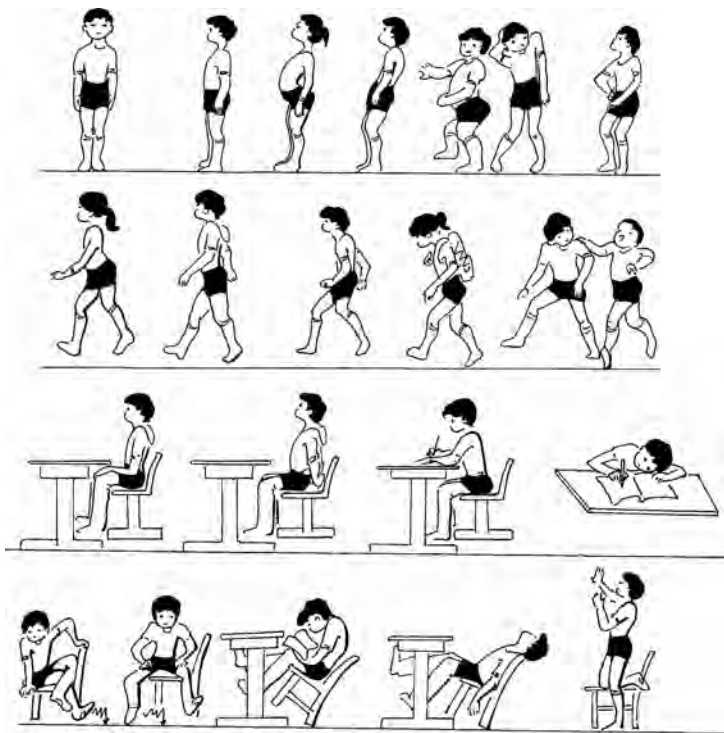


图 2-1-41-1

5. 不良姿势对骨骼生长发育的影响。
6. 不良姿势对视力的影响。
7. 不良姿势对学习的影响。
8. 再练习: 起立——坐下——起立——坐下。

### 三、游戏：“班里少了谁”（10~12 分钟）

【游戏方法】在教室里, 请一位同学看清楚班里都有谁, 然后用手帕将其眼睛蒙住, 同时请另一位同学到教室门外, 其余学生变换座位后坐好, 请蒙住眼睛的同学摘掉手帕, 在一分钟内找出班里少了谁?

【游戏规则】班里同学不要告诉蒙眼人班里少了谁。如果猜对了, 被猜中的学生当蒙眼猜人。如果猜不对, 这个同学就要表演节目, 然后换人继续进行。

#### 四、放松活动（2~4分钟）

小游戏：猜猜谁是领头人。

#### 五、结束语（1分钟）

总结本课学习内容，讲评游戏。

#### 【放松活动提示】

教师提示学生要动脑筋，想主意。

#### 教学建议

1. 教学中的知识点要与学生实践相结合，边讲边练，体会正确的身体姿态。
2. 在游戏中指导学生用排除法解决问题。



## 第 42 课

# 体育基础知识：合理的饮食习惯和个人卫生保健知识 室内游戏：传口令



2 年 级  
第 一 学 期

第 42 课

室内游戏：传口令：合理的饮食习惯和个人卫生保健知识

**教学内容：**体育基础知识：合理的饮食习惯和个人卫生保健知识 室内游戏：传口令

**教学目标：**1. 通过健康基础知识教学，使学生了解良好饮食习惯的相关知识，并知道哪些食品有利健康。同时要注意个人卫生保健知识。  
2. 通过游戏，使学生养成精神集中，认真负责的品质。  
3. 让学生懂得健康与保健相关知识，培养学生养成吃饭定时、定量、不偏食的好习惯。

**场地器材：**教室。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（1~2 分钟）

1. 学生在教室里要安静坐在自己的座位上。
2. 师生问好，教师宣布上课内容。

#### 【上课常规提示】

上课应做到坐如钟，站如松。

### 二、介绍合理饮食的好习惯（15~20 分钟）

1. 本课学习内容：合理饮食。吃饭要定时、定量、不偏食。

小朋友们，你们是二年级的同学，想不想长大后有一个好身体呀？那么，从现在起，我们就要坚持锻炼，养成良好的学习和生活习惯，长大后成为祖国有用的人才。

2. 小学是人一生中最重要的阶段，学习要打基础，健康同样也要打好基础。今天我来讲一个小故事《谁有良好的饮食习惯》。

#### 【教学步骤】

1. 小学生处在长身体最快的阶段，可从每天的食物中摄取各种营养，以满足身体的需要。那么，所需的这些营养是从哪里来的呢？主要是从谷类、豆类、肉、鱼、奶、蛋类、蔬菜、水果、油脂和糖类中来。

2. 什么是良好的进餐习惯？

(1) 吃饭要定时：人的胃是负责消化食物的，它像钟表一样有规律地工作着。食物在胃里大约停留 5 个小时才被消化，然后进入小肠，养料不断被身体吸收，胃才处于休息状

#### 【教学重点】

知道常见食物中有哪些营养。

#### 【教法提示】

1. 教师最好准备一张消化系统图，便于向学生介绍。
2. 教师可根据班里学生的营养及发育情况，请有代表性的学生讲述自己一日三餐的情况。





态。这样两餐之间相隔 5 小时左右为好，因此，我们每天要吃三顿饭，即一日三餐的道理。

如果我们每天没有规律地想吃就吃，胃就会长时间地得不到休息，时间长了，就会引起消化功能紊乱，从而造成胃不舒服，并出现疼痛、反酸水等症状；相反，如果到了吃饭时间又不按时吃饭，身体需要的养料和热量得不到及时补充，就会出现注意力不集中、大脑反应迟钝、学习效率降低等情况，时间长了就会影响身体，身体的抵抗力也会随之降低。

(2) 吃饭要定量：我们每个人的消化能力是有一定限度的，如果吃得太多，就会超出胃的负担，食物就不能很好地消化，营养也不能充分吸收和利用。即使能够消化吸收，因营养过多，也会形成脂肪堆积，成为“小胖墩”。相反，吃得太少也不行，营养不能满足需要，身体虚弱、消瘦，影响发育，影响健康。有的小朋友见了爱吃的就多吃，看到不爱吃的就一点不吃，这些都是不好的习惯。

(3) 不偏食：大家知道建造房子需要多种建筑材料，如钢材、木材、水泥、石子、沙子、砖瓦等等，缺了哪样都不行。同样，儿童的身体发育也需要多种营养，如蛋白质、油脂、糖类、维生素和碳水化合物等，缺了哪种，身体都得不到健康。在我们常吃的米饭、馒头、蔬菜、水果、鸡、鱼、肉、蛋、奶等各种食物中都有身体所需要的营养素，因此，这些食物都应该吃，不能只吃其中的几种，不偏食才能保证身体的健康发育。

同学们，听了老师的介绍，你们能做到每天按时、定量、不偏食吃饭吗？

### 三、个人卫生保健知识 (10 分钟)

本课学习内容：个人卫生保健知识。

作为二年级的学生，小朋友们一定要从现在起，注意个人的卫生保健，养成注意个人卫生的好习惯。

#### 【教学步骤】

1. 大家正处于身体成长的关键时期，一定更要注意个人卫生。比如，每天早晚要刷牙，掌握正确的刷牙方法和预防龋齿的方法。
2. 大家是新时代的小学生，要注意我们自身的素养。比如，不要随便乱扔果皮纸屑，不随地吐痰。
3. 个人卫生还体现在比如饭前便后都要洗手，要勤换洗衣服。

### 四、游戏：传口令 (8~10 分钟)

【游戏方法】学生坐在座位上，每行为一队。游戏开始后，各组第一位同学到老师那里接受任务，教师分别向每个同学秘密下达口令，得到口令的同学回到自己的座位上。

教师发令“开始”后，各组将口令一个接一个向

#### 【游戏方法的拓展】

1. 做传口令游戏时，学生可以站在行间里依次向后传。
2. 若某组口令传错或被别的组听到，则由该小组表演节目。

后传，最后一人听到口令后，用纸写出口令，送交老师，以先送到、口令正确的队为胜。如图 2-1-42-1 所示。

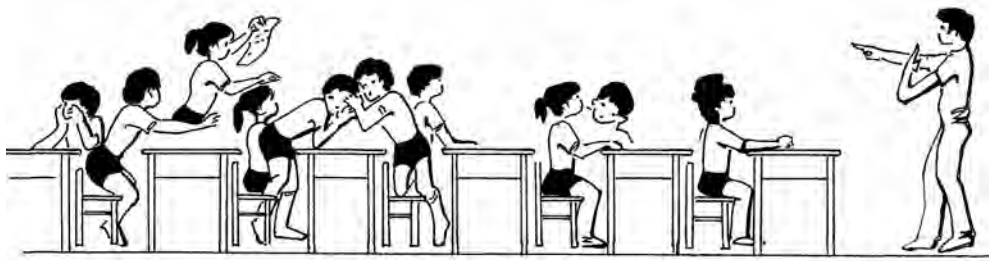


图 2-1-42-1

### 【游戏规则】

1. 传口令要注意“保密”，以防止别的队听到。
2. 口令要依次往后传，不能隔人传，不能离开座位传。

### 【教学步骤】

教师讲清楚规则，先练后赛，变换内容，提高兴趣。

## 五、结束语（1分钟）

总结课堂练习情况。

### 教学建议

1. 教师讲营养常识时，可结合本地情况和学生的现状有目的、有针对性地进行。
2. 教师可让学生自己说说自己平时是怎样注意个人卫生的。
3. 游戏时，“密码”不断变化，以增加趣味性，并且可以让第一个同学判定本组传口令是否正确。



## 第二学期



### 第 1 课

## 体育基础知识：保护视力，做眼保健操 游戏：站队比快

**教学内容：**体育基础知识：保护视力，做眼保健操 游戏：站队比快

**教学目标：**1. 通过对体育基础知识的学习，使学生能够了解保护视力、做眼保健操的重要意义及正确的方法。  
2. 通过游戏，使学生复习基本队列的站法，并培养快速站队的能力。  
3. 培养学生良好的生活习惯及自觉遵守纪律的优良品质。

**场地器材：**眼保健操挂图。

水平一（二年级）

### 教学过程

#### 一、体育基础知识：保护视力，做眼保健操 (室内) (20~22 分钟)

1. 教师讲个笑话：从前，有一个人在饭馆里吃饭，忽然发现墙上有只苍蝇。他立刻蹑手蹑脚地凑近它，举起巴掌就打。只听“啪”的一声，同时也听到他“啊”的一声大叫，鲜血从手上流了下来。原来那人错把墙上的钉子当苍蝇了！让同学们猜猜那人为什么会吃苦头。

2. 通过师生交流知道了那人的视力不好，是个近视眼。

3. 教师提出问题：怎样保护视力、预防近视呢？

4. 教师从以下几点进行讲解：

(1) 注意用眼卫生，建立良好的用眼习惯。

①看书写字时要注意保持正确的姿势（眼离书本30厘米、胸离桌沿一拳、手握笔尖上方3厘米）；光线强弱适宜；读、写时间适当（看书、写字一小时左右要远眺一会儿，并休息几分钟；躺着、走路、坐

#### 【教学重点】

1. 保护视力、做眼保健操的重要意义。
2. 正确的读写姿势和看电视、用电脑的要求。
3. 指导学生做眼保健操的正确方法。

#### 【教法提示】

1. 由于学生在一年级已经学习了眼保健操，因此本课主要应对眼保健操动作进行规范。有条件的学校，可通过视频播放进行纠正。
2. 为提高学生练习兴趣，可进行邻近座位学生的相互纠正练习。
3. 本课上课前一定要检查学生的手是否干净，使学生养成良好的卫生习惯。



车、坐船不看书。

②看电视时要注意距离电视 1.5~2 米远（电视越大距离应越远）；看电脑、电视时应有辅助灯光，看半小时左右休息一会儿。

(2) 坚持认真做眼保健操。

5. 教师出示眼保健操挂图，逐节强调动作重点（详见附录 6）。

6. 学生听教师口令或音乐做眼保健操。

## 二、教师用问答方式对上课常规进行复习

【组织形式】略。

## 三、游戏：站队比快（室外）（18~20 分钟）

【游戏方法】学生按上学期的分组站好队预备，当教师发出“解散！”的口令或鸣哨后，全体学生立即散开，分散在指定的区域内自由活动；当听到“集合！”的口令或信号后，全体学生立刻按教师要求迅速站好。以站队快、齐、静的队为胜。如图 2-2-1-1 所示。

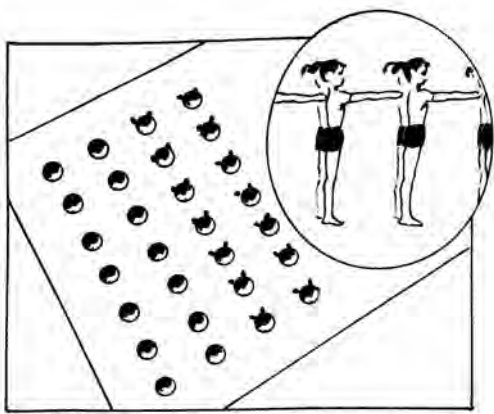


图 2-2-1-1

【游戏规则】

1. 必须按规定的信号散开活动或集合站队。
2. “解散！”口令发出后，不得聚集在原地等候站队。

【组织队形】站成四路纵队。

【教学步骤】

1. 学生按上学期队形站好。
2. 教师讲解游戏方法规则。
3. 学生听教师口令进行练习。
4. 教师小结游戏情况。

### 【游戏方法的拓展】

1. 教师可参与到学生中，由学生发出口令，提高学生练习兴趣。

2. 可以增加听信号后看教师手势、出示不同颜色的彩旗等进行纵队或横队的集合练习，以激发学生的练习兴趣。

#### 四、放松活动（1~2 分钟）

学生在教师的带领下对身体各部位进行扣拍放松活动。

#### 五、结束语（1 分钟）

这是本学期的第一节课，在小结时教师不但要总结本课知识点，更要针对室外课课堂常规的情况进行小结。

#### 【放松活动提示】

教师可在练习时再次提示学生身体主要部位的正确名称。

#### 教学建议

1. 这是新学期的第一次课，教师在教学中应对上课常规加以强调。
2. 室内课与室外课需要进行场地变换，教师应加强管理，合理安排，以确保学生安全。



## 第 2 课

# 耐久跑：400~600米自然地形跑 游戏：掷准积分赛

**教学内容：**400~600 米自然地形跑 游戏：掷准积分赛

**教学目标：**1. 进一步学习 400~600 米自然地形跑的动作方法，掌握口鼻结合有节奏的呼吸方法，加长耐久跑的距离，提高耐力素质，增强下肢力量，提高奔跑能力。

2. 通过游戏，提高学生目测及掷准能力，增强上肢力量。

3. 培养学生坚持到底的意志品质与团结协作的集体主义精神。

**场地器材：**小垫子 4 块或实心球 4 个、沙包每人 1 个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生站成四列横队，如图 2-2-2-1 所示。

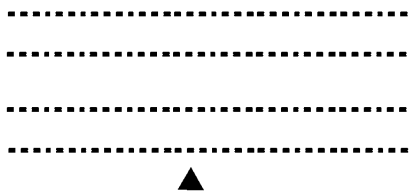


图 2-2-2-1

#### 【教学步骤】

1. 师生问好，教师宣布本课学习内容和要求。
2. 检查服装，安排见习生活动。
3. 学生听教师口令进行稍息、立正等动作练习。

### 二、准备活动（7~9 分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生站成两臂间隔的四列横队。  
素质操见附录 2。

#### 【上课常规提示】

在阳光较为充足，风不是很大的情况下，教师应安排学生背对阳光面向教师站成四列横队。

#### 【准备活动提示】

1. 在练习前要向学生提出明确要求，如听准节奏、动作到位等。
2. 在新操练习中教师在队前示范，用动作和语言提示学生。



## 2. 辅助性练习:

- (1) 膝绕环（4×8拍）。
- (2) 腕、踝关节绕环（4×8拍）。

## 三、学习400~600米自然地形跑（14~16分钟）

【动作方法】上体稍前倾，眼看前方，用前脚掌或全脚掌柔和着地，以均匀的步伐、中等的速度、有节奏的呼吸向前自然跑进，同时两臂屈肘做自然放松的前后摆动。

【组织队形】如图2-2-2所示。

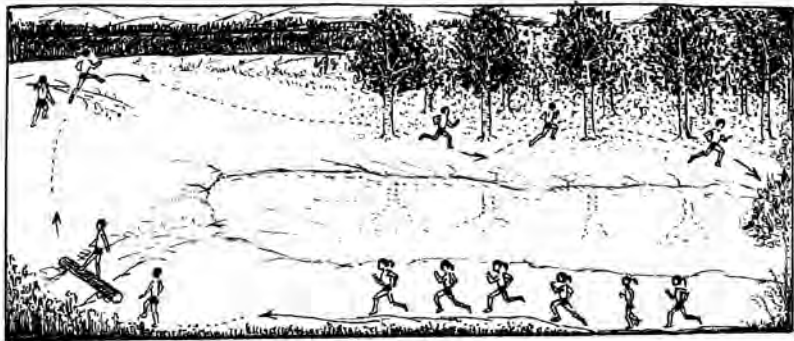


图 2-2-2-2

### 【教学步骤】

1. 教师带领学生进行原地跑步练习，提示学生动作要协调放松（1次）。
2. 学生在教师带领下慢跑熟悉场地、路线（1次）。
3. 学生进行全程跑练习，教师巡视，提示呼吸方法和节奏（1次）。
4. 教师讲解示范口鼻呼吸，两三步一呼、两三步一吸的节奏（1次）。
5. 学生听教师口令进行原地两三步一呼、两三步一吸的练习（1~2次）。
6. 教师根据学生体能将学生分为两至三组，在场地中分不同起点进行完整动作练习。教师认真观察学生，及时提示注意呼吸节奏（1~2次）。
7. 教师小结学生练习情况。

### 【教学重点】

掌握两三步一呼、两三步一吸的呼吸节奏。

### 【教学难点】

动作协调、放松，跑完全程。

### 【动作要点提示】

跑姿正确，轻松协调；呼吸口鼻结合，有节奏；表现出坚持到底的精神。

### 【教法提示】

耐久跑多出现在比较寒冷的冬季课上，可让学生在原地练习时将手放在口鼻前，根据教师提供的节奏练习呼吸，以使学生更好地感受呼吸节奏。

### 【方法的拓展】

耐久跑可根据学校实际条件用不同的标志物设计场地，如用实心球作为“小树林”，用白灰在土场地上画出跑动路线（螺旋形路线、曲线等），以提高学生的练习兴趣；也可以通过变换领跑人提高学生的学习兴趣。



#### 四、学习掷准积分赛（10~12 分钟）

【游戏方法】学生在投掷线上持轻物向标靶掷准。根据标靶环数规定记分，成绩高者为胜。

##### 【游戏规则】

1. 投掷者的脚不得踩踏或越过投掷线投掷，否则不计算成绩。
2. 投掷或拾沙包必须按统一口令进行。

【组织队形】学生按游戏队形站好，如图 2-2-2-3 所示。

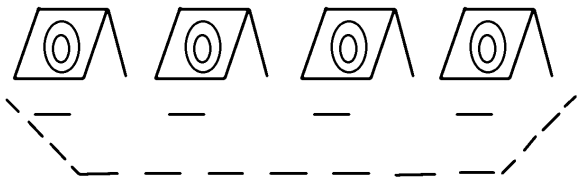


图 2-2-2-3

##### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则。
2. 学生听教师口令进行练习（1~2 次）。
3. 学生进行比赛，教师统计成绩（1~2 次）。
4. 学生以组为单位进行比赛（2~3 次）。
5. 教师统计成绩并小结。

#### 五、放松活动（1~2 分钟）

【组织队形】同游戏队形。

学生在教师带领下用拍击或叩打身体的主要部位进行放松。

#### 六、结束语（1 分钟）

教师小结本课情况，整理器材，宣布下课。

##### 【组织方法提示】

学生必须听教师统一口令捡包，以避免在捡包时发生事故。

##### 【方法的拓展】

可画出远近不同的多条投掷线，并赋予每条投掷线不同的分值，让学生根据自己的实际情况进行选择。这样，既体现了面向全体学生的不同需求，更能培养学生正确认识自己的能力。

##### 【放松活动提示】

针对本节课主要活动的大肌肉群进行叩打、拍击放松。

##### 教学建议

1. 耐久跑中，教师应提示学生不要在跑动中随意讲话，以避免影响呼吸节奏。
2. 多使用激励性语言激发学生练习的积极性。





## 第 3 课

# 投掷：持轻物掷远 耐久跑：2分钟定时跑

**教学内容：**持轻物掷远 2分钟定时跑

**教学目标：**

1. 掌握侧对投掷方向投远的动作方法，增强上肢力量，提高投掷能力。
2. 复习巩固2分钟定时跑动作，提高学生长距离匀速跑的能力，增强下肢力量，锻炼耐久跑能力。
3. 培养学生吃苦耐劳、坚持到底的意志品质与服从命令、听从指挥的良好习惯。

**场地器材：**沙包每人1个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行向右看齐动作练习。

### 二、准备活动（7~9分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生站成两臂间隔的四列横队。

素质操见附录2。

2. 辅助性练习：双人面对面压肩。

3. 小游戏：“砍包”，如图2-2-3-1所示。



图 2-2-3-1

四人一组，两人在外做掷准者，两人在内做躲避者，被包击中者换到外面做掷准者。

#### 【上课常规提示】

在队列练习前，教师明确要求注意力集中，听清口令，转头迅速，头动身不动。

#### 【准备活动提示】

1. 在练习前要向学生提出明确要求，如听准节奏、动作到位等。

2. 在辅助练习时，教师应提示控制力量。在小游戏中教师应特别强调练习者要认真、严肃，避免发生意外。

3. 在“砍包”游戏中，教师提示学生只能打头部以下部位。



### 三、学习持轻物掷远（14~16 分钟）

【动作方法】两脚左右开立（如右手投掷，左侧对投掷方向），右手持垒球或沙包向后引伸（投掷物在背后稍高于肩即“背后过肩”）；然后右脚蹬地、转体、挥臂经肩上、头侧把球或包投过障碍物。如图 2-2-3-2 所示。

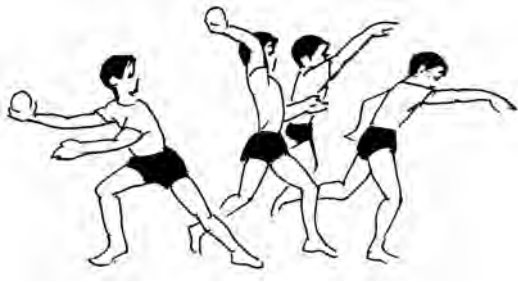


图 2-2-3-2

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 学生进行正对投掷方向的徒手练习（1 次）。
2. 学生进行持包正对投掷方向的投掷练习（1~2 次）。
3. 教师讲解、示范，强调动作重点。
4. 学生两人一组相互帮助、提示，进行徒手练习，巩固肩上屈肘、肘关节向前的方法（1~2 次）。
5. 学生持包进行侧向投掷的完整动作练习（1~2 次）。
6. 教师请动作好的学生示范，再次强调动作重点。
7. 学生两人一组相互纠正进行侧向投掷练习（2~3 次）。
8. 教师小结学生练习情况。

### 四、学习 2 分钟定时跑（9~11 分钟）

【动作方法】用自然跑的方法，以慢速或中速进行 2 分钟跑练习，如图 2-2-3-3 所示。

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 学生进行 1 分钟定时跑练习（1 次）。
2. 教师讲解、示范本课重点，提示学生动作协调放松。

【教学重、难点】

肩上屈肘，背后过肩。

【组织方法提示】

在练习和比赛时学生必须在教师口令的控制下统一捡包，以避免在捡包时发生事故。

【教法提示】

应关注左手投掷学生的位置，安排其应在队伍的最左侧，这样，既避免了相互影响，又照顾到了不同学生的学习需求。

【动作要点提示】

挥臂动作正确（正面肩上屈肘，侧面背后过肩），出手角度适当。

【教学重点】

跑步节奏平稳。

【教学难点】

动作协调、放松。

【教法提示】

自愿结组后，教师仍需提示学生应控制跑步节奏。

3. 学生在教师的带领下进行有节奏、放松的原地跑练习（1~2次）。

4. 教师带领学生进行有节奏慢速的1分30秒定时跑练习（1次）。

5. 学生根据自己体能自愿结组，进行2分钟定时跑（1次）。

6. 教师小结练习情况。

### 【方法的拓展】

可在固定的田径场内进行练习，也可设置各种不同路线让学生练习，以提高学生练习的兴趣。

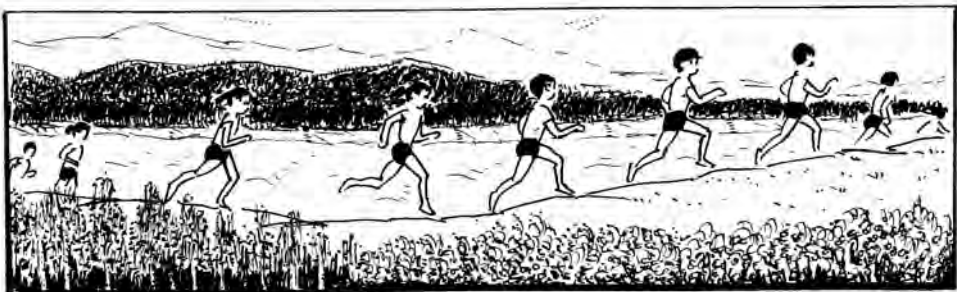


图 2-2-3-3

## 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】学生在教师面前散点站好。

打气游戏：教师模仿“吡、吡”的打气声，学生成蹲姿模仿气球变大逐渐站起，当听到“嘭”的一声口令时，迅速放松、顺势下蹲。

### 【放松活动提示】

教师应提示学生动作放松，站起时可做深吸气，下蹲时迅速吐气、放松。

## 六、结束语（1分钟）

教师对本课学习情况进行小结，强调坚持锻炼有益身体健康成长的意义。鼓励学生在安全的环境下多进行体育锻炼。

### 教学建议

1. 提示学生在长跑后应及时进行放松活动，养成科学合理的锻炼习惯。
2. 鼓励学生利用晨练或回家时间进行长跑锻炼，提示学生注意跑步时节奏要平稳。



## 第 4 课

# 投掷：持轻物掷远 耐久跑：2分钟定时跑

**教学内容：**持轻物掷远 2分钟定时跑

- 教学目标：**
1. 掌握侧对投掷方向掷远的动作方法，改进背后过肩的动作，增强上肢力量，提高投掷能力。
  2. 复习巩固2分钟定时跑动作，提高学生长距离匀速跑能力，增强学生的下肢力量和心肺功能。
  3. 培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质与服从命令、听从指挥的良好行为习惯。

**场地器材：**沙包每人1个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行向右看齐动作练习。

### 二、准备活动（7~9分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生站成两臂间隔的四列横队。

素质操见附录2。

2. 辅助性练习：双人面对面压肩。

3. 小游戏：“砍包”。

### 三、复习巩固持轻物掷远（12~14分钟）

【动作方法】见第3课。

【组织队形】如图2-2-4-1所示。

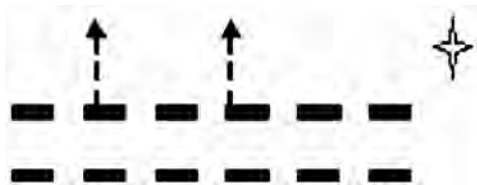


图 2-2-4-1



### 【教学步骤】

1. 学生进行侧对投掷方向的徒手投掷练习 (1 次)。
2. 学生复习侧对投掷方向投掷练习 (1~2 次)。
3. 教师讲解、示范, 学生徒手体会背后过肩动作。学生两人一组前后站立, 后者适度拉住前者投掷臂的手, 前者做慢速徒手投掷练习 (1~2 次)。
4. 学生再次进行完整动作练习 (2~3 次)。
5. 教师请动作好的学生示范。
6. 学生再次练习, 相互评比, 并纠正背后过肩动作 (2~3 次)。
7. 各组选派动作好的学生进行展示。
8. 教师小结学生练习情况。

### 【教学重点】

蹬转连贯, 背后过肩。

### 【教学难点】

肩上屈肘, 背后过肩。

## 四、进一步学习 2 分钟定时跑 (10~12 分钟)

【动作方法】见第 3 课。

【组织队形】略。

### 【教学步骤】

1. 学生进行 1 分钟定时跑练习 (1 次)。
2. 教师讲解、示范本课重点, 提示学生动作协调放松。
3. 学生在教师的带领下进行有节奏、放松的原地跑练习 (1~2 次)。
4. 学生进行 1 分 30 秒定时跑练习 (1 次)。
5. 教师再次强调动作重点后学生进行 2 分钟定时跑比赛 (1 次)。
6. 教师小结练习情况, 鼓励学生将已获知识在日常体育锻炼中加以运用。

### 【教学重、难点】

动作协调、放松。

## 五、放松活动 (1~2 分钟)

【组织队形】学生在教师面前散点站好。

打气游戏: 教师模仿“吡、吡”的打气声, 学生成蹲姿模仿气球变大逐渐站起, 当听到教师“嘭”的一声口令时, 迅速放松、下蹲。

### 【放松活动提示】

为增加学生的练习兴趣, 可由学生扮演打气人进行放松游戏。

## 六、结束语 (1 分钟)

运用多种鼓励性语言对各层面的学生进行鼓励, 以培养学生自主练习的兴趣。

### 教学建议

1. 教师应让学生明确掷远时肘关节要向前, 这样, 既可以提高自己的运动成绩, 也是对自己肘关节的一种保护。
2. 学生练习时, 教师应及时准确地运用多种激励性语言, 这有利于提高学生练习的积极性。



## 第 5 课

# 跳长绳：侧面跑入跳 1~3 次，跑出 投掷：持轻物投过 2~3 米高的障碍物

**教学内容：**跳长绳：侧面跑入跳 1~3 次，跑出 持轻物投过 2~3 米高的障碍物

- 教学目标：**
1. 掌握侧面跑入跳 1~3 次，跑出动作，掌握跑入、跑出的时机，增强下肢力量，提高跳跃能力及身体的协调性。
  2. 掌握侧对投掷方向掷远的动作方法，改出手角度，增强上肢力量，提高投掷能力。
  3. 培养学生团结协作的集体主义精神。

**场地器材：**沙包每人 1 个、跳高架 2 个、皮筋 1 根。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行向左右转动动作练习。

### 二、准备活动（7~9 分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生站成两臂间隔的四列横队。

素质操见附录 2。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、学习长绳：侧面跑入跳 1~3 次，跑出（12~14 分钟）

【动作方法】两个人摇绳，每人各握绳子的一端，对面站立，并同时向同一方向摇绳子。跳绳人在绳子的一端侧向站立，当摇转的绳子着地瞬间，从侧面斜向跑入，连续跳 1~3 次，然后从另一端外侧跑出。如图 2-2-5-1 所示。

#### 【上课常规提示】

提示学生注意力集中，听清口令，转动方向准确，动作规范。

#### 【准备活动提示】

辅助练习膝关节活动时，应先进行屈伸练习，再进行适度幅度的绕环。

#### 【小知识】

2007 年 12 月，中国首届跳绳比赛在广州举行。

#### 【教学重点】

跑入时机适当。



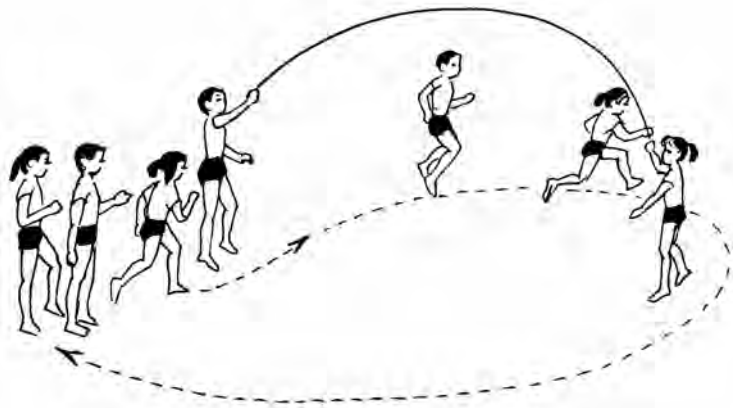


图 2-2-5-1

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 学生复习正面跑入跳 1~3 次，跑出的练习（1 次）。
2. 学生按教师设计的路线进行无绳跑动练习（1~2 次）。
3. 学生尝试进行有绳练习（1~2 次）。
4. 教师讲解示范动作，提示本课重点，学生在教师提示下进行慢绳跑动练习，感受入绳时机（1 次）。
5. 学生再次进行练习（2~3 次）。
6. 教师小结学生练习情况。

【教学难点】

摇绳节奏均匀。

【教法提示】

1. 教师可在练习场地上为学生画出跑动路线，以帮助学生掌握动作重点。
2. 若学生掌握情况较好，可进行相互间的比赛，以提高学生练习的兴趣。

【动作要点提示】

摇绳节奏均匀，跳绳人掌握好跑入、跳绳和跑出的时机。

#### 四、学习持轻物投过 2~3 米高的障碍物（10~12 分钟）

【动作方法】如图 2-2-5-2 所示。

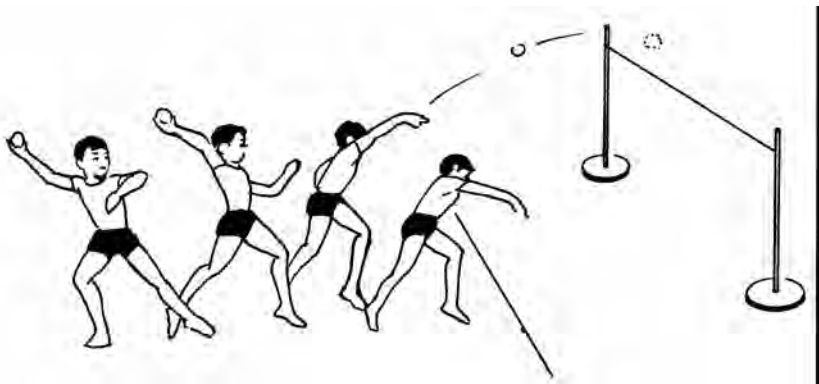


图 2-2-5-2

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 学生听教师口令并对以前学习过的投掷方法进行复习（1~2 次）。
2. 教师讲解示范动作重点，强调出手角度。
3. 学生进行徒手练习（1~2 次）。
4. 学生侧对投掷方向进行持轻物投过 2~3 米高的障碍物（2~3 次）。
5. 请动作好的学生示范，教师再次强调出手角度。
6. 学生再次练习投掷过障碍物练习（2~3 次）。
7. 学生两人一组进行无障碍物投掷练习，相互观察、评价出手角度（1~2 次）。
8. 教师小结练习情况，以问答的形式了解学生掌握情况。

## 五、放松活动（1~2 分钟）

【组织队形】学生在教师面前散点站好。

打气游戏：教师模仿“吡、吡”的打气声，学生成蹲姿模仿气球变大逐渐站起，当听到教师“嘭”的一声口令时，迅速放松、下蹲。

## 六、结束语（1 分钟）

运用多种鼓励性语言对各层面的学生进行鼓励，以培养学生自主练习的兴趣。

### 教学建议

1. 学生练习跳长绳时，教师可通过口令或击掌等信号提示学生上绳时机。
2. 在投掷练习时，教师应再次提示上节课所学教学内容的重点，正所谓温故而知新。

### 【教学重点】

出手角度适宜。

### 【教学难点】

肩上屈肘，背后过肩。

### 【教法提示】

在设置障碍物时应考虑到学生身高的不同，可将障碍物的高度进行调整或调整练习者的起投远度。

### 【动作要点提示】

挥臂动作正确（侧面背后过肩，正面肩上屈肘），出手角度适当。





## 第 6 课

# 跳短绳：连续并脚跳和单脚交换跳 投掷：持轻物掷远

**教学内容：**跳短绳：连续并脚跳和单脚交换跳      投掷：持轻物掷远

**教学目标：**1. 掌握连续并脚跳跳短绳的动作方法，提高手脚协调配合的能力，发展跳跃能力及身体协调性，增强心肺功能。  
2. 巩固提高学生的持轻物掷远动作，提高快速挥臂的动作方法，增强上肢力量及投掷能力。  
3. 培养学生认真学习的良好习惯及坚韧的意志品质。

**场地器材：**沙包每人 1 个、短绳每人 1 根。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行向左右转动动作练习。

### 二、准备活动（7~9 分钟）

1. 绳操。

【组织队形】略。

绳操见附录 4。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、学习跳短绳：连续并脚跳和单脚交换跳（12~14 分钟）

【动作方法】并脚跳：两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，当绳子即将落地前的一瞬间双脚同时跳起，绳从两脚下摇转过去，连续进行。单脚交换跳：摇绳动作同前，当绳子落地的一瞬间，左（右）脚在前跨过后，右（左）脚随即跟过，绳自从脚下依次摇转过去，连续做数次。如图 2-2-6-1 所示。

#### 【上课常规提示】

学生在教师语言的激励下可进行分组动作比赛。教师强调方向正确的同时更要关注节奏整齐划一。

#### 【准备活动提示】

教师在教授绳操前应指导学生将绳折成适合的长度（一般与肩同宽）。

#### 【小知识】

跳绳的作用：摇绳练臂力，跳绳练腿劲；快摇比速度，多跳增耐力。

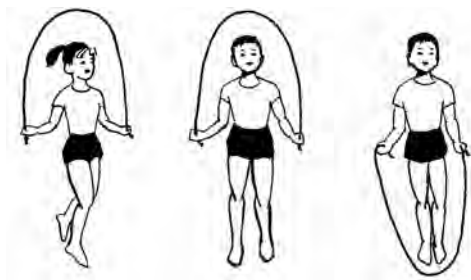


图 2-2-6-1

【组织队形】站成四列横队。

【教学步骤】

1. 学生按教师给的节奏，徒手练习原地双脚并脚跳绳动作（1次）。
2. 学生散点练习并脚跳绳动作，教师巡视指导（1~2次）。
3. 教师讲解示范，强调本课重点。学生在教师带领下练习单脚交换跳（1~2次）。
4. 学生两人一组相互观察纠正练习（2~3次）。
5. 学生进行连续跳比赛（1次）。
6. 教师小结。

#### 四、巩固提高持轻物掷远（11~13分钟）

【动作方法】见第3课。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 学生进行侧对投掷方向投掷的徒手练习（1次）。
2. 学生复习侧对投掷方向投掷练习（1~2次）。
3. 教师讲解、示范，学生徒手练习拍打斜上方悬挂轻物的练习，体会快速挥臂动作（1~2次）。
4. 学生再次进行完整动作练习（2~3次）。
5. 教师请动作好的学生示范。
6. 学生再次练习，并相互评比，纠正快速挥臂动作（2~3次）。
7. 教师小结学生练习情况。

#### 【动作要点提示】

摇绳的速度与起跳的节奏吻合，动作连贯、协调。

#### 【教学重点】

上下肢协调配合。

#### 【教学难点】

动作与节奏配合适当。

#### 【教法提示】

1. 学生间相互观察纠正既可以加大检查密度，更可以使学生从实践操作和动作概念上加以巩固。

2. 连续跳比赛的目的是为“看谁连续跳得多”，应在比赛前让学生明确目的，从而强化本课重点。

#### 【教学重点】

快速挥臂。

#### 【教学难点】

肩上屈肘，背后过肩。

#### 【教法提示】

教师可让学生进行拍打自己抛起的纸团或乒乓球，体会快速挥臂练习。



## 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】学生在教师面前散点站好。

学生在教师带领下模仿各种小动物的姿态进行放松。

## 六、结束语（1分钟）

教师小结本课教学重点，布置跳短绳家庭作业，宣布下课。

### 【放松活动提示】

学生所做的动作适宜选择较缓慢的、拟人的动作，从而达到放松目的。

### 【跳绳家庭作业】

可根据学生练习情况，制订低、中、高三个标准，让学生自主选择练习量。

### 教学建议

1. 教师可让动作较好的学生在练习中指导学困生进行练习，以提高练习效果。
2. 教师可利用课间活动时间组织学生开展“看谁跳得多”的小游戏或纳入学校的阳光体育活动中进行推广。



## 第 7 课

# 跳短绳：连续并脚跳和单脚交换跳 投掷：持轻物掷远

**教学内容：**跳短绳：连续并脚跳和单脚交换跳 投掷：持轻物掷远

**教学目标：**1. 复习巩固跳短绳连续并脚跳和单脚交换跳，提高学生动作的连贯性与速度，增强下肢力量，提高跳跃能力及身体协调性。  
2. 巩固提高学生的持轻物掷远动作，增强上肢力量，提高动作的连贯性与投掷能力。  
3. 培养学生认真学习的良好习惯及坚强的意志品质。

**场地器材：**沙包每人 1 个、短绳每人 1 根。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行向左右转动动作练习。

### 二、准备活动（7~9 分钟）

1. 绳操。

【组织队形】四列横队。

绳操见附录 4。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、复习跳短绳、连续并脚跳和单脚交换跳（13~15 分钟）

【动作方法】同第 6 课。

【组织队形】同前。

【教学步骤】

1. 学生在教师带领下进行徒手动作的练习（每个动作各 1 次）。

2. 请动作好的学生示范，教师强调节奏平稳、动作连贯是提高成绩的重点。

#### 【上课常规提示】

为提高学生练习兴趣，教师可在学生向左、右转动作巩固后进行反口令游戏，以进一步强化学生动作。

#### 【教学重点】

提高动作连贯性与速度。

#### 【教法提示】

如果学生动作掌握情况不是很理想，教师应提示学生不要进行跳绳跑活动，以防发生事故。





3. 学生用自己适合的动作在教师口令下进行不同节奏练习（慢、中、快各1次）。
4. 学生用自己适合的动作进行定时跳练习（2~3次）。
5. 教师小结练习情况，鼓励有困难的学生，增强其自信心。

#### 四、复习持轻物掷远（10~12分钟）

【动作方法】见第3课。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 学生进行侧向投掷练习（1次）。
2. 教师讲解示范，强调动作的连贯性。
3. 学生进行徒手练习，相互比赛看谁的动作快（1次）。
4. 学生再次练习（2~3次）。
5. 请动作好的学生示范，教师再次强调动作重点。
6. 学生进行掷远比赛，教师小结情况（1~2次）。

#### 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】学生在教师面前散点站好。

学生在教师带领下模仿各种小动物的姿态进行放松。

#### 六、结束语（1分钟）

教师小结本课教学重点，布置跳短绳家庭作业，宣布下课。

#### 【教学难点】

动作协调连贯。

#### 【教法提示】

教师可将考核成绩分等级设为学校记录、区县记录、全国纪录等，以提高学生练习比赛的积极性。

#### 【放松活动提示】

在动物的选择上应考虑多节课使用，最好分为鱼类、鸟类、哺乳类、两栖类等，避免重复出现。

#### 教学建议

教师在小结时应强调整个教学内容的重点，以帮助学生复习；并有针对性地提示、鼓励个别学困生，帮助其建立自信心，争取在下节课的考核中取得好成绩。



## 第 8 课

# 投掷：考核持轻物掷远 游戏：推人出圈

**教学内容：**考核：持轻物掷远 游戏：推人出圈

**教学目标：**1. 通过考核，教师可更好地了解学生掌握动作的情况，增强上肢力量，提高投掷能力。

2. 通过游戏，增强学生下肢力量，提高身体协调性。

3. 培养学生认真学习的良好习惯及坚强的意志品质。

**场地器材：**沙包每人 1 个、考核用沙包 10 个（250 克/包）。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行向左右转动练习。

### 二、准备活动（7~9 分钟）

#### 1. 绳操

【组织队形】站成四列横队。

绳操见附录 4。

2. 辅助性练习：进行肩、腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、考核：持轻物掷远

【考核方法】考核者站在投掷线后，持沙包侧对投掷方向投掷。每人三次机会，记录落点最远的一次成绩。投掷者不得踩或迈过投掷线。

### 四、游戏：推人出圈（25~27 分钟）

【游戏方法】在场地上画两条相距 6 米的平行线，两线中间画几个直径 1.5 米的圆。把学生分成人数相等的两队，面对面站在两线后面。每个圆圈内各队出一个人面对面站立。游戏开始，发令后，双方在圈内用双手搭在对方肩上，并用力推，把对方推出圈者为胜。如图 2-2-8-1 所示。

#### 【上课常规提示】

在动作整齐的基础上，教师可用口令提示动作节奏（预、动令之间应有一个短暂的停顿）。

#### 【准备活动提示】

为提高学生的练习兴趣，在进行绳操练习时师生可互换口令。

#### 【考核提示】

1. 教师应选择安全开阔的场地进行考核。（长度在 30 米以上的平整场地一块，地质不限）

2. 等候考核者需站在投掷线的后侧的安全区域。

3. 使用 0.25 千克重的正方体或球形沙包若干个。



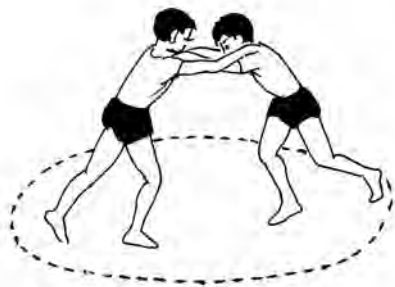


图 2-2-8-1

### 【游戏规则】

1. 不得用头撞人。
2. 脚踩圈上即为失败。

【组织队形】 一组考核，一组游戏。

### 【教学步骤】

1. 学生在教师带领下进行徒手动作的练习（1次）。
2. 教师讲解考核与游戏方法和要求。
3. 学生分成两组，一组听教师点名进行考核，另一组由体育队长组织进行游戏。
4. 教师小结考核情况，体育队长总结游戏情况。

## 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】 学生在教师面前散点站好。

学生在教师带领下模仿各种小动物的姿态进行放松。

## 六、结束语（1分钟）

教师小结本课教学重点，布置跳短绳家庭作业，宣布下课。

### 【教学重点】

动作连贯。

### 【放松活动提示】

教师可用语言提示让学生间相互示范、进行模仿，为学生提供参与教学活动的机会。

### 教学建议

1. 教师小结本课考核情况，再次提示投掷活动的安全。
2. 分组活动时教师可多安排几名有能力的学生参与游戏的组织工作，并适时地给予指导。
3. 如学生不能自行组织游戏，教师可将本考核课分两次课进行。

4. 投沙包评分标准:

投沙包评分标准

等级 \ 性别	男生成绩 (米)	女生成绩 (米)
优秀	23.6 ~13.5	21.6 ~9.9
良好	12.9 ~8.4	9.4 ~5.7
及格	7.9 ~5.0	5.4 ~3.5
不及格	5.0 米以下	3.5 米以下







## 第9课

# 跳短绳：考核跳短绳 游戏：巧钻呼啦圈

**教学内容：**考核：跳短绳 游戏：巧钻呼啦圈

**教学目标：**1. 通过考核，教师可以更好地了解学生掌握动作的情况，增强下肢力量，提高弹跳能力及身体协调性。

2. 通过游戏，提高学生身体的协调性和柔韧性。

3. 培养学生勇于争先的意志品质及团结协作的集体主义精神。

**场地器材：**短跳绳每人1根、呼啦圈每4人1个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

教师宣布本课内容，强调考核的重要性，运用激励性的语言调动学生参与的积极性。

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】踏步走、立定。

1. 学生听教师口令进行踏步走、立定动作练习。

2. 学生两人一组互相发口令练习。

### 二、准备活动（7~9分钟）

1. 绳操。

【组织队形】四列横队。

绳操见附录4。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、考核：跳短绳（13~15分钟）

【动作方法】同第6课。

【组织队形】站成四列横队。

【教学步骤】

1. 学生自选动作进行跳短绳的练习（1~2次）。

2. 教师讲解考核办法及评价标准，并再次强调跳

#### 【上课常规提示】

通过学生互相发口令，学生既能掌握动作要领，又能了解发出立定口令的时机。

#### 【准备活动提示】

为提高学生的练习兴趣，在进行绳操练习时由各组推选动作优秀的学生进行轮换领操。

#### 【教学重、难点】

动作与节奏配合适当。

#### 【组织方法提示】

为提高考核速度，教师可将上节课选出的计数能力较强的学生请出，以协助教师完成考核。



短绳的动作重点。

3. 学生听教师点名进行跳短绳考核。
4. 教师小结考核情况。

#### 四、游戏：巧钻呼啦圈（10~12 分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干个组，每组学生相互拉手站成一列横队，由排头学生开始连续不间断地钻过一个呼啦圈，以最快钻过呼啦圈的队为胜，如图 2-2-9-1 所示。

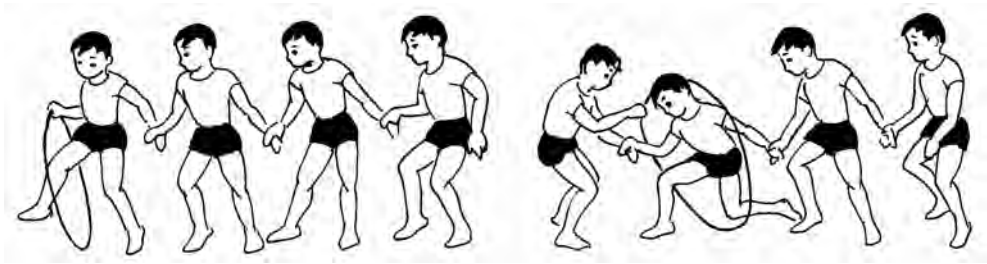


图 2-2-9-1

##### 【游戏规则】

1. 在钻圈过程中学生相互连接处断开需从头开始。
2. 听清楚教师口令或信号，不得抢先开始。

【组织队形】学生按图 2-2-9-1 所示站好游戏队形。

##### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则。
2. 学生进行适应性练习（1 次）。
3. 四人一组进行比赛（2~3 次）。
4. 逐渐增加小组人数进行集体比赛（2~3 次）。
5. 教师小结情况。

#### 五、放松活动（1~2 分钟）

【组织队形】学生在教师面前散点站好。学生观察、模仿教师动作进行放松。

#### 六、结束语（1 分钟）

教师小结本课教学重点，布置跳短绳家庭作业（可再次重复评价标准），宣布下课。

##### 【组织方法提示】

1. 游戏时小组人数应逐渐递加，循序渐进。
2. 学生游戏时教师应及时提示引导学生研究钻圈的方法，为学生提供身体、思维参与教学活动的机会，从而提高学生对游戏内容和身体活动规律的了解。

##### 【放松活动提示】

教师可结合生活中有特点的动作，带领学生进行模仿。降低动作速度，达到放松的目的，同时提高学生的练习兴趣。

### 教学建议

1. 教师在游戏活动中应及时抓住团结协作的教育点进行有效的教育。
2. 在课后小结时应对不同层面的学生进行点评、反馈，并提出不同层次的发展目标，以促进学生的进一步发展。

#### 3.1 分钟跳绳评分标准：

1 分钟跳绳评分标准

等级 \ 性别	男生成绩（次/1 分钟）	女生成绩（次/1 分钟）
优秀	140 ~90	145 ~90
良好	86 ~60	86 ~60
及格	56 ~30	56 ~30
不及格	30 个以下	30 个以下



## 第10课

# 跳短绳：合作跳短绳 游戏：投地靶积分赛

**教学内容：**合作跳短绳 游戏：投地靶积分赛

**教学目标：**1. 通过合作跳短绳练习，更好地提高学生跳短绳及合作跳跃的技能，增强学生下肢力量，提高身体的协调性与节奏感。  
2. 通过游戏，增强学生的上肢力量，提高目测、投掷能力。  
3. 培养学生勇于争先的意志品质及团结协作的集体主义精神。

**场地器材：**短跳绳每人1根、沙包每人1~2个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

**【组织队形】**学生站成四列横队。

**【队列练习】**踏步走、立定。

1. 学生听教师口令进行踏步走、立定动作练习。
2. 学生两人一组互相发口令练习。

### 二、准备活动（6~8分钟）

1. 绳操。

**【组织队形】**四列横队。

绳操见附录4。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、学习合作跳短绳（15~17分钟）

**【动作方法】**学生两人一组，各用外侧手握绳柄，将绳放在体后，其中一人喊“预备一跳”后，两人立即同时摇绳（向前摇绳），同时并脚起跳，连续跳数次，如图2-2-10-1所示。

#### 【上课常规提示】

通过学生互相发口令，学生既掌握动作的要领，又了解发出立定口令的时机。

#### 【准备活动提示】

为提高学生的练习兴趣，在进行绳操练习时由各组推选动作优秀的学生进行轮换领操。

#### 【组织方法提示】

1. 教师示范时应提示学生选择身高相近的同伴。
2. 对学生及时进行团结协作的教育。



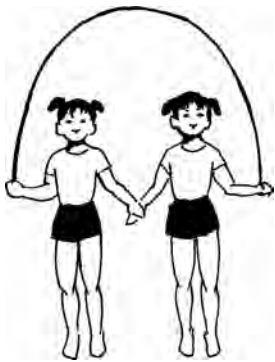


图 2-2-10-1

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 学生进行单摇跳绳练习（1次）。
2. 学生在教师引领下进行“一带一”跳短绳练习（1次）。

3. 教师讲解合作跳短绳方法，并给学生进行示范。

4. 学生在教师口令的带领下进行双人徒手练习，并体会节奏（1次）。

5. 学生尝试进行练习（1~2次）。

6. 教师请动作好的学生进行示范，并再次强调节奏的重点。

7. 学生再次进行练习，教师巡视、及时纠正（2~3次）。

**【教学重、难点】**

动作与节奏配合适当。

**四、游戏：投地靶积分赛（10~11分钟）**

【游戏方法】在场上画两条相距1米的平行线，前一条为投掷线，后一条为预备线。在投掷线前画一个投准评分区，在区域内划分成若干个小区域并赋予分值，学生将包投入区域内得分，以累积分多者为胜。

【游戏规则】

1. 投掷者不得踩踏或超过投掷线。

2. 落点在两格中间的线上，按高分计算。

【组织队形】学生按游戏队形站好，如图 2-2-10-2 所示。

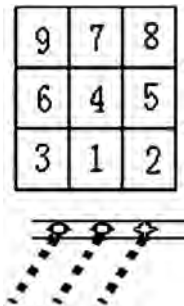


图 2-2-10-2

**【组织方法提示】**

1. 在投掷练习中，教师应及时提示学生使用正确的掷准方法。

2. 本学期已经开始学习乘法，教师可让学生用两个沙包的落点成绩相乘比较大小，从而激发学生的学习兴趣。



### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则。
2. 学生进行适应性练习（1次）。
3. 学生以组为单位进行组内个人比赛，教师统计成绩（2~3次）。
4. 将学生分为几个组，进行组际间的集体比赛（2~3次）。
5. 教师小结情况。

### 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】学生在教师面前散点站好。  
学生观察、模仿教师动作进行放松。

### 六、结束语（1分钟）

教师小结本课教学重点，布置跳短绳家庭作业，  
宣布下课。

### 【放松活动提示】

教师可结合周围的生活环境，  
选择并改编一些动作让学生进行  
模仿，注意要降低速度，以提高  
学生的练习兴趣，达到放松的  
目的。



### 教学建议

教师在课后小结时应鼓励学生利用课余时间进行合作跳绳的创编，使学生保持练习跳绳的兴趣。



## 第 11 课

# 跳跃：双脚连续跳上跳下20~30厘米台阶 小篮球游戏：双手交换拍球比多

**教学内容：**双脚连续跳上跳下20~30厘米台阶 小篮球游戏：双手交换拍球比多

**教学目标：**

1. 学会双脚连续跳上跳下20~30厘米台阶的动作，增强下肢力量，提高动作的连贯性、身体的协调性以及跳跃能力。
2. 通过游戏拍球比多，提高学生原地双手交换拍球能力，增强上肢各关节的灵活性。
3. 培养学生勇敢顽强的品质及团结协作的精神。

**场地器材：**跳箱盖4个或20~30厘米高的台阶、小篮球8个。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行踏步走、立定动作练习。

### 二、准备活动（7~9分钟）

1. 运动项目模仿操。

【组织队形】略。

运动项目模仿操见附录5。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、学习双脚连续跳上跳下20~30厘米台阶（13~15分钟）

【动作方法】原地站立，两脚蹬地跳上台阶（或跳箱盖、土台等），立即向前或向后跳下，如此练习，反复进行，如图2-2-11-1所示。

#### 【上课常规提示】

教师可组织学生进行个人或集体的动作比赛，从而激发学生的练习兴趣。

#### 【教学重点】

动作连贯。

#### 【教学难点】

轻巧落地。





## 六、结束语（1分钟）

教师组织学生谈谈本课的感受后小结下课。

### 教学建议

放松活动时，由于低年级学生模仿能力较强，又有前几节课的基础，教师可通过本课相互模仿放松提高学生练习兴趣，培养学生主动参与体育活动的意识。



## 第12课

# 跳跃：立定跳远 游戏：击木柱

**教学内容：**立定跳远 游戏：击木柱

**教学目标：**1. 掌握立定跳远动作方法，改进双脚同时用力蹬地的动作，提高下肢爆发力、跳跃能力及身体协调性。  
2. 通过游戏击木柱，增强学生上肢力量，提高掷准能力。  
3. 培养学生团结协作、认真学习的精神。

**场地器材：**沙包每人1个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行齐步走、立定动作练习。

### 二、准备活动（7~9分钟）

1. 运动项目模仿操。

【组织队形】略。

运动项目模仿操见附录5。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸、绕环练习。

### 三、学习立定跳远（13~15分钟）

【动作方法】两脚稍分开自然站立，上体稍前倾，抬头，两臂后摆同时屈膝，脚跟离地；然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚用力蹬地，迅速向前跳出；落地时以脚跟先着地，同时屈膝缓冲，维持身体平衡。如图2-2-12-1所示。

【组织队形】学生站成两列横队。

#### 【上课常规提示】

教师应进行正确动作示范，并提示学生挺胸、抬头，形成良好走姿。

#### 【准备活动提示】

在辅助性练习中教师可安排能力较强的学生进行领操，并布置作业，从下节课起轮流领操。

#### 【教学重点】

双脚同时用力蹬地。

#### 【教学难点】

动作连贯协调。



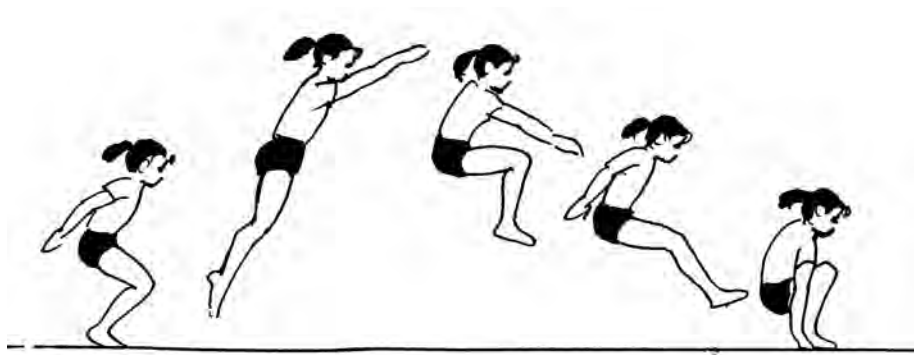


图 2-2-12-1

**【教学步骤】**

1. 教师讲明练习方法后学生进行复习（1~2次）。
2. 教师讲解、示范并强调本课重点，学生原地练习向上跳动作，比谁跳得高。
3. 学生进行完整动作练习，教师巡视并及时进行纠正（2~3次）。
4. 教师请动作好的学生示范，并再次强调重点后学生进行练习。
5. 学生两人一组相互纠正动作并练习（2~3次）。
6. 教师小结情况。

**四、游戏：击木柱（10~12分钟）**

**【游戏方法】**在场地上画两条相距8~12米的平行线作为投掷线。投掷线后1米各画一条预备线，中间画一条中线，中线上放若干小木柱。把学生分成人数相等的两队，每队又分成两组。两边投掷与预备线后各站一队，面向中线，每人手里拿一个小沙包。教师发令后，两边投掷线后的队员轮流用小沙包掷小木柱，掷中即得1分，以得分多的队为胜。

**【游戏规则】**

1. 投掷或拾沙包都必须按教师口令进行。
2. 投掷时两脚不得踩或过投掷线。

**【组织队形】**如图2-2-12-2所示。

**【教法提示】**

如果场地允许，教师可让学生站在沙坑沿，用前脚掌蹬住沙坑的边沿向沙坑内跳，以加大蹬地感受。

**【组织方法提示】**

应在平坦的场地进行练习，确保学生练习安全。如果在沥青、水泥等硬度较高的地面上进行练习，教师应为学生准备小垫子，让学生起跳后落在小垫子上，以保护学生膝关节。

**【游戏方法提示】**

在实施教学过程中教师应通过语言提示、评价反馈等加强学生的规则教育。

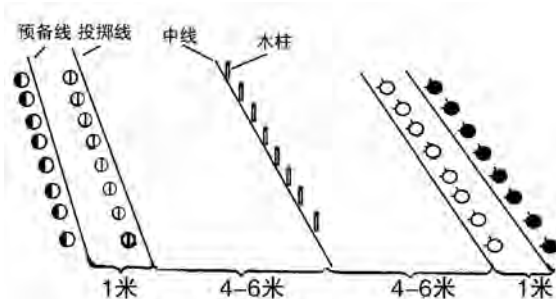


图 2-2-12-2

### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则。
2. 学生进行适应性练习（1次）。
3. 学生以组为单位进行个人比赛，教师统计成绩（2~3次）。
4. 将学生分为几个组，进行组际间的集体比赛（2~3次）。
5. 教师小结情况。

### 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】学生在教师面前散点站好。

1. 教师讲解放松动作要求。
2. 学生相互间进行模仿放松。

#### 【放松活动提示】

教师可让学生做照镜子游戏相互模仿进行放松。

### 六、结束语（1分钟）

教师组织学生谈谈本课的感受后小结下课。

### 教学建议

1. 游戏器材可根据学校实际情况进行置换，如将小木柱换成实心球、饮料瓶等。
2. 在投掷游戏中教师必须强调规则意识，这种养成教育可使学生养成良好的行为习惯，从而具有安全的活动环境。



## 第 13 课

### 跳跃：立定跳远 游戏：“砍包”

**教学内容：**立定跳远 游戏：“砍包”

**教学目标：**1. 掌握立定跳远动作，提高蹬摆协调配合能力，提高下肢爆发力、跳跃能力及身体协调性。

2. 通过游戏“砍包”，提高学生灵敏、协调等素质及投掷能力。

3. 培养学生团结协作和集体主义精神。

**场地器材：**沙包 6~8 个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

**【组织队形】**学生站成四列横队。

**【队列练习】**学生听教师口令进行齐步走、立定动作练习。

### 二、准备活动（7~9 分钟）

1. 运动项目模仿操。

**【组织队形】**四列横队。

运动项目模仿操见附录 5。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、复习立定跳远（13~15 分钟）

**【动作方法】**同第 12 课。

**【组织队形】**学生站成两列横队。

**【教学步骤】**

1. 教师讲明练习方法后学生进行练习（1~2 次）。

2. 教师讲解、示范并强调本课重点，出示口诀，学生原地边说口诀边做蹬摆练习。

3. 学生进行动作练习，教师巡视并及时进行纠正（2~3 次）。

#### 【上课常规提示】

教师应关注学生脚下动作，避免学生为整齐而出现“摔脚”用全脚掌拍击地面现象。

#### 【准备活动提示】

在体育运动模仿操练习时，教师可适时地进行优秀运动员事迹的宣传与教育。

#### 【教学重、难点】

蹬摆结合，动作连贯协调。

#### 【教法提示】

动作小口诀：

两臂像钟摆，两腿像弹簧，后摆屈双腿，前摆用力蹬。



4. 教师请动作好的学生示范，并强调重点。
5. 学生间相互提示动作重点并练习（2~3次）。
6. 教师小结情况。

#### 四、游戏：“砍包”（10~12分钟）

【游戏方法】在场上画两个8米长、6米宽的长方形。学生分成人数相等的两个队，每队再分成甲乙两组。甲组在长方形场地内，乙组站在两端线外。发令后，乙组用小沙包投击甲组队员，甲组队员在场内机智的躲闪，如果被击中，就退到界外。甲组队员如果接住投来的沙包，则可救回一个退出场的同伴。游戏进行到一定的时间，甲乙两组交换位置。最后，以被击中少的组为胜。

##### 【游戏规则】

1. 投掷者不得将沙包掷向场内队员腰部以上的部位。
2. 投掷队员不得进入长方形内投掷，里面的队员也不能跑出界。
3. 界内队员可以接投来的沙包。接住后，可以救回一个被击中的同伴；如没有接住，则算被击中，应退到界外。

【组织队形】如图2-2-13-1所示。

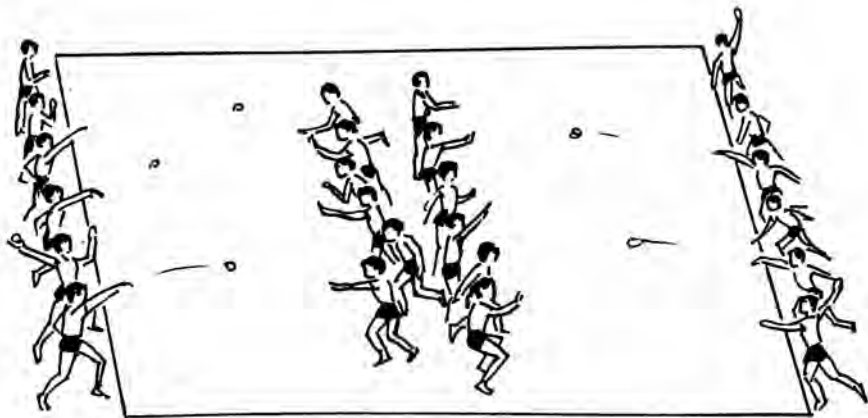


图 2-2-13-1

##### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则。
2. 学生进行适应性练习（1次）。
3. 将学生分为几个组，进行组际间的比赛（2~3次）。
4. 学生自愿结组进行比赛（2~3次）。

##### 【组织方法提示】

1. 为提高学生的练习兴趣，教师可参与到学生的游戏中，积极与学生进行互动。
2. 场地大小可根据参与人员实际情况而定。
3. 为更好地开展游戏，教师在游戏中可提示学生传、递包的方法，以调动学生的游戏兴趣。

5. 教师小结情况。

### 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】学生在教师面前散点站好。

学生两人一组进行“石头、剪子、布”的游戏，负者给胜者进行叩打放松。

### 六、结束语（1分钟）

小结时教师再次提问本课立定跳远的口诀，以使知识点得到巩固。

#### 【放松活动提示】

教师应细致观察学生，如出现一直未胜的学生，可进行帮助。

#### 教学建议

1. 歌谣、口诀利于学生学习与掌握，教师可根据教学内容及教学重点创编学生易懂的小口诀，帮助学生记忆。
2. 本册教学内容在搭配上基本以上下肢活动内容为主，因此在第二个教学内容练习前学生可适当对该内容的主要活动部位进行专门性准备活动。



## 第14课

# 跳跃：立定跳远 游戏：打龙尾

**教学内容：**立定跳远 游戏：打龙尾

**教学目标：**1. 复习巩固立定跳远动作，改进学生的起跳角度，提高下肢爆发力、跳跃能力及身体协调性。

2. 通过打龙尾游戏，提高学生投掷的准确性及身体灵敏素质。

3. 培养学生团结协作的集体主义精神。

**场地器材：**小排球或软式排球 4~6 个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】

1. 学生听教师口令进行齐步走、立定动作练习。
2. 学生以组为单位进行动作比赛。

### 二、准备活动（7~9 分钟）

1. 运动项目模仿操（见附录 5）。

【组织队形】四列横队。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、复习立定跳远（13~15 分钟）

【动作方法】同第 12 课，如图 2-2-14-1 所示。

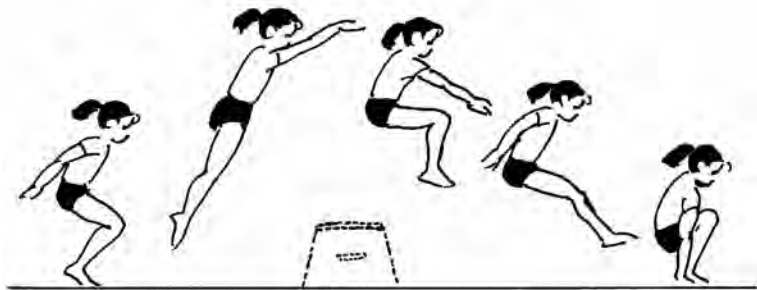


图 2-2-14-1

#### 【上课常规提示】

如学生掌握情况较好，教师可尝试着让学生进行转弯走练习。

#### 【准备活动提示】

在运动模仿操练习中，教师可根据操的动作顺序及其他运动项目（包括民间运动项目）的动作特点进行改编、替换。







【组织队形】学生站成两列横队。

【教学步骤】

1. 学生先进行原地向上跳的练习，巩固蹬摆协调的动作，然后再进行完整动作练习（1~2次）。
2. 教师讲解、示范并强调本课重点后学生按要求进行跳跃障碍物的练习（2~3次）。
3. 学生再次练习完整动作，教师认真巡视，及时提示纠正（2~3次）。
4. 教师请动作好的学生示范，并再次强调重点。
5. 学生两人一组提示动作重点并练习（2~3次）。
6. 教师小结情况。

#### 四、游戏：打龙尾（10~12分钟）

【游戏方法】在场上画一个直径8~10米的圆圈，把学生分成人数相等的四队，一队圈内排成一路纵队，排头做“龙头”，后面的人双手扶前一人两肩或腰部，排尾做“龙尾”。其余三队学生站在圈外。游戏开始，圈外的队员设法用小排球投击“龙尾”。这时“龙尾”应灵巧地躲闪来球，“龙头”可以用手阻挡，掩护“龙尾”。如“龙尾”被打中，则换做“龙头”，由后面的排尾接替，依次进行，每队轮到圈内一次以后，已被打中人数最少的队为胜。

【游戏规则】

1. 圈外的人员不能进入圈内投球。
2. 不得把“龙尾”卷在里面。
3. “龙”在躲闪中脱节，就算被击中一次，由失误者到排头做“龙头”。
4. “龙头”可以用手阻挡来球，但不得控制球拖延时间。

【组织队形】如图2-2-14-2所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏规则。
2. 学生进行适应性练习（1次）。
3. 将学生分为几个组，进行组际间的比赛（1个球）（2~3次）。
4. 学生自愿结组进行比赛（2个或以上球）（2~3次）。
5. 教师小结情况。

【教学重点】

向前上方跳出。

【教学难点】

动作连贯协调。

【组织方法提示】

可用小纸板、软胶垫等作为改进起跳角度的辅助教具，但切忌不可用圆形易滚动的物体或较硬的物体替代（如实心球、小足球等），以防发生意外事故。

【组织方法提示】

1. 如果想更多地提高下肢力量，可在游戏中增加更多的排球，为投掷者提供击打机会。

2. 如想更好地提高上肢力量及投掷能力，可要求“龙身”进行单臂连接，空出一只手臂协助阻挡来球，为投掷者制造困难。

3. 在学生自愿结组时，教师可事先将能力较强的学生分散，安排到各组中，以此更体现游戏的公平性。

4. 教师应适时地参与学生比赛，尤其是对能力较弱的组进行帮助，以激发学生的活动兴趣。



图 2-2-14-2

### 五、放松活动（1~2 分钟）

【组织队形】学生面向教师散点站好。

学生两人一组自愿结合，将同侧的一只手张开掌心向上，另一只手握拳，食指伸出，竖直放在对方张开的掌心内，指尖接触掌心。同时说口诀“金锁、银锁、咔嚓一锁”。当听到“咔嚓一锁”时，张开的手迅速抓握对方手指，另一只手迅速收回不让对方抓到。被抓住手指的学生要为对方进行叩打放松。

#### 【放松活动提示】

抓握对方手指时应迅速，但要控制力量，避免受伤。

### 六、结束语（1 分钟）

教师带领学生对前几课学习立定跳远的重点进行小结。

#### 教学建议

1. 打龙尾是一项运动量较大的项目，圈内学生活动时间应控制适量。
2. 在小结主教材重点时，教师可用提问的形式进行，对解答不上来的学生可适时进行提示，以保护学生的自信心。



## 第15课

# 跳跃：立定跳远 游戏：拉过线来

**教学内容：**1. 立定跳远 游戏：拉过线来

**教学目标：**1. 巩固提高学生的立定跳远动作，增加跳跃远度，提高下肢爆发力、跳跃能力及身体协调性。

2. 通过“拉过线来”游戏，提高学生灵敏、力量等身体素质。

3. 培养学生团结协作和集体主义精神。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行报数动作练习。

### 二、准备活动（7~9分钟）

1. 运动项目模仿操。

【组织队形】四列横队。

运动项目模仿操见附录5。

2. 辅助性练习：进行腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、复习立定跳远（13~15分钟）

【动作方法】同第12课。

【组织队形】学生站成两列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲明练习方法后学生进行立定跳远练习（1~2次）。

2. 教师讲解、示范并强调本课重点，学生进行原地纵跳练习。

3. 学生练习完整动作，教师巡视并及时进行纠正（2~3次）。

4. 学生根据教师提出的目标进行练习（2~3次）。

5. 学生进行比赛（1~2次）。

#### 【上课常规提示】

教师应在学生练习前进行正确动作示范。要求声音洪亮、短促有力。

#### 【准备活动提示】

学生相互间领操，完成辅助性练习。

#### 【教学重、难点】

动作连贯协调。

#### 【教法提示】

1. 教师可向学生介绍下节课的考核评价标准，使学生明确练习目标。

2. 学生进行比赛时，教师可进行同质分组，以激发学生的竞争意识。



6. 教师小结情况。

#### 四、游戏：拉过线来（10~12 分钟）

【游戏方法】在场地上画一条直线。把学生分成人数相等的两队，面对面站立在直线两边，两脚开立，两手互握对方手腕。发令后，双方用力拉，力争把对方拉过线来。把对方拉过线者为胜。

【游戏规则】

1. 发令后才能拉，不得故意松手。
2. 要把对方双脚都拉过线来才算胜（踏线算过线）。

【组织队形】如图 2-2-15-1 所示。

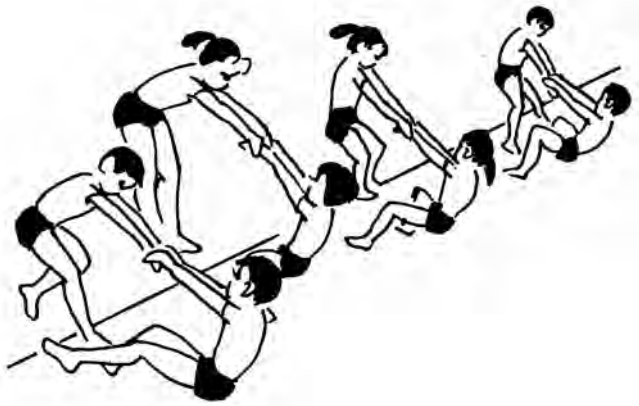


图 2-2-15-1

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则。
2. 学生进行适应性练习（1 次）。
3. 学生进行个人练习赛（1~2 次）。
4. 学生以组为单位进行积分比赛（2~3 次）。
5. 学生自选对手进行挑战赛（1~2 次）。
6. 教师小结情况。

#### 五、放松游戏（1~2 分钟）

【组织队形】学生站成散点队形。

学生先两人一组进行“石头、剪子、布”的游戏，负者双手扶胜者腰部随其选择下一名对手，依此类推，直至全班合一。

#### 【组织方法提示】

1. 应选择较为开阔、平坦的场地进行游戏，确保学生安全。
2. 如学生僵持时间较长仍不分胜负，教师可及时宣布平局，结束游戏。

#### 【放松活动提示】

此游戏以“手”决定胜负，负者尾随于胜者后，不必做任何动作，仅齐喊“石头、剪刀、布”即可。

## 六、结束语（1分钟）

教师应再次对学生参加主教材练习的情况进行小结，鼓励学生在下节课考核中取得好成绩。

### 教学建议

1. 由于下节课为考核课，学生可能会在课后加紧练习，教师应提示学生在练习时要选择平坦安全的场地进行练习，并做好准备活动。
2. 教师应主动参加学生的各项活动，以激发学生的学习兴趣。



## 第 16 课

# 武术基本动作 游戏：小鸟飞飞

**教学内容：**武术基本动作 游戏：小鸟飞飞

**教学目标：**1. 通过武术基本动作的学习，学生可更好地掌握武术基本动作，能较规范的做出抱拳、马步、瞪腿、冲拳等简单的武术基本动作并知道动作名称。  
2. 通过“小鸟飞飞”游戏，放松学生身体，平缓情绪，愉悦其心情。  
3. 培养学生认真学习的良好习惯及坚强的意志品质。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行“1~2”报数和连续报数动作练习。

#### 【上课常规提示】

教师应及时强调学生转头不转肩，听声报数不要回头看等事項。

### 二、准备活动（7~9 分钟）

1. 运动项目模仿操。

【组织队形】四列横队。

运动项目模仿操见附录 5。

2. 辅助性练习：进行肩、腰、膝、踝等主要部位屈伸绕环练习。

### 三、武术基本动作（25~27 分钟）

1. 冲拳（右冲拳为例）

【组织队形】四列横队。

【动作方法】腰向左拧转，顺势右拳内旋（小臂逆时针旋转）向前冲出，力达拳面，拳心向下，拳面要平，拳背朝上。如图 2-2-16-1 所示。

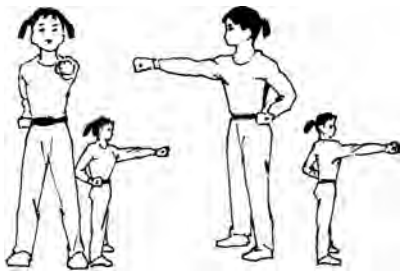


图 2-2-16-1



## 2. 马步

【组织队形】先原地练习，后分组练习。如图 2-2-16-2 所示。

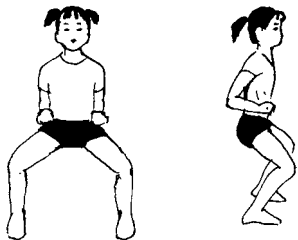


图 2-2-16-2

### 【动作方法】

两脚并步直立，两手抱拳于腰际，拳心向上，眼视前方；左（右）脚向左（右）侧出一步（约三脚长的距离），脚尖向前，两腿屈膝半蹲，膝关节不超过脚尖，两大腿接近水平，身体重心落在两腿之间。

### 【马步要点提示】

马步应头正身直，挺胸收腹，膝关节微内扣，脚跟外蹬。

## 3. 蹬腿

【动作方法】与弹踢动作基本相同，不同的是，蹬腿要求勾脚尖，以脚跟为力点蹬出，腿平直。如图 2-2-16-3 所示。



图 2-2-16-3

## 4. 蹬腿冲拳

### 【动作方法】

并步站立，两手下垂。上左脚，右手前摆，手心向上，做握拳状，左手握拳收抱于腰间。然后抬右膝、蹬右腿，同时左拳前冲，右手握拳收至腰间，再落右脚，蹬左腿，冲右拳。如图 2-2-16-4 所示。

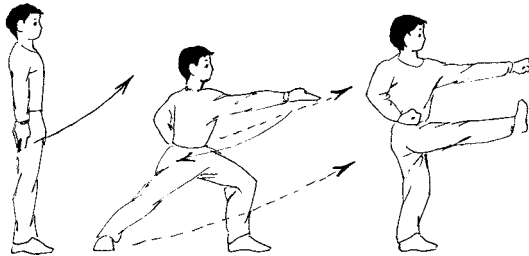


图 2-2-16-4

## 四、游戏：小鸟飞飞

### 【游戏方法】

学生围成圆圈或排成两列横队，1~3 报数，各数分别扮演一种鸟。游戏开始后，所有“小鸟”在原地有节奏地做双腿屈伸，两手于体侧做上下摆动动作，模仿鸟飞。教师可叫任何一种小鸟的名字，被叫的“小鸟”要原地转一周，两臂上下摆动。教师继续叫时，可叫已叫过的鸟也可叫别的鸟，错动或被叫后没有转动的“小鸟”须要即兴表演节目。如图 2-2-16-5 所示。

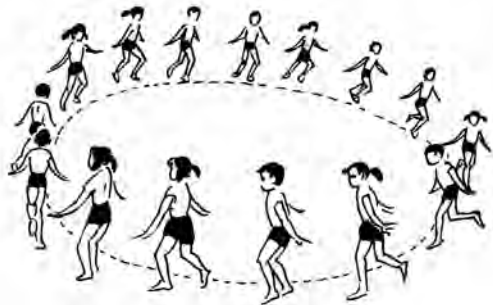


图 2-2-16-5

### 【游戏规则】

1. 被叫到的鸟才能转动。
2. 不准提醒他人。

【组织队形】 一组考核，一组游戏。

### 【教学步骤】

1. 学生在教师带领下进行练习（1次）。
2. 教师讲解考核办法及游戏方法与规则。
3. 学生分成两组，一组听教师点名进行考核，另一组由体育队长组织进行游戏，由教师组织分组轮换。
4. 队长总结情况，教师加以补充。
5. 教师总结考核情况。

## 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】 学生在教师面前散点站好。

学生分成男女生两队，各派一名代表相互猜拳。

胜队两人一组，上举手臂搭成“山洞”；负队排成一路纵队从“山洞”中穿过。

## 六、结束语（1分钟）

1. 教师小结本课教学重点，并对学生武术学习情况进行小结。
2. 布置作业：课下练习武术基本动作。

### 【教法提示】

模仿鸟飞的动作幅度要小些，动作柔和、节奏缓慢、姿势优美，最好有音乐伴奏，以使儿童身心放松、情绪愉悦。

### 【放松活动提示】

教师可适时参与学生活动，增进师生情感。

### 教学建议

1. 在复习武术基本动作之前，教师可鼓励学生示范表演。
2. 进行武术基本动作复习时，应重点强调武术动作的规范。





## 第17课

# 攀爬：手脚并用爬垂直杆(绳) 走：多人协同行进

**教学内容：**手脚并用爬垂直杆（绳） 合作走：多人协同行进

**教学目标：**1. 学会手脚并用爬垂直杆（绳）动作，知道爬垂直杆（绳）的动作顺序及要领。  
2. 学会多人协同行进的动作，掌握与邻近人异侧脚同节奏行进的方法，锻炼平衡能力，增强小腿、脚掌肌肉力量。  
3. 培养学生勇于超越自我，战胜困难，树立一定能成功的坚定信念。

**场地器材：**固定垂直杆（绳）、协同行进中连接的器具（绳子、橡胶带等）每两人1根。

## 教学过程

### 一、上课常规（1~2分钟）

引导语：今天，我们要去四川省的卧龙自然保护区看看那里的熊猫宝宝是怎样学习爬树的。

【组织队形】两列或四列横队。

【队列练习】报数。

### 二、准备活动（6~8分钟）

1. 运动项目模仿操（见附录5）。

【组织队形】学生站成两列或四列横队。

2. 辅助性练习：充分做好指关节、膝关节、脚踝的准备活动。

3. 小游戏：“织布机”。

【动作方法】学生两人一组面对面双手互拉，一人站立，一人下蹲，听信号后开始有节奏地“织布”（蹲起交换练习），如图2-2-17-1所示。



图 2-2-17-1

### 【上课常规提示】

在报数练习时，教师应逐步规范学生在报数时身体保持正直的动作要求。

### 【练习提示】

此练习是为了加强腿部及上、下肢协调用力的练习，使学生体会双手下拉时双腿蹬伸的动作。因此，练习时应要求做全蹲的蹬伸。



### 三、学习手脚并用爬垂直杆（绳）（15~18 分钟）

【动作方法】两手握杆（绳），两腿向上提屈，两脚和两腿夹住垂直杆（绳），然后脚腿尽量蹬伸，两臂同时向上引体；两手再依次向上换握，腿再提屈、夹杆（绳），依此方法继续爬。下落时，两腿两脚轻夹杆（绳），两手依次交替向下换握，慢速下降。如图 2-2-17-2 所示。

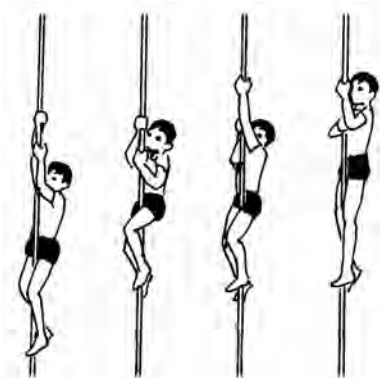


图 2-2-17-2

【保护帮助方法】保护人双手托扶其臀部，给予助力；或用手托扶其双脚，帮助夹紧杆（绳）不使其下滑，并有助于两手用力向上倒手与蹬直身体，为收腹、提屈腿创造条件。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 教师出示爬杆（绳）的图示，强化学生用脚掌、脚内侧或脚外侧夹杆的动作方法。
2. 教师进一步强调两腿屈膝缓冲、两脚前脚掌先着地的落地方法，以保证落地安全。
3. 学生练习两手握住垂直杆（绳），做杆上悬垂、悬垂举腿动作（1~2 次）。
4. 爬有结的杆（每隔 12~20 厘米处用橡皮条缠一个结或绑扎一段横短木），或爬有结的绳（2~3 次）。

### 四、学习多人协同行进（8~10 分钟）

【动作方法】学生两人或多人同方向并排站立，将相邻的腿在踝关节处用绳子或布条固定，听到信号或口令后，同时向同一方向或目标行进。如图 2-2-17-3 所示。

#### 【小知识】

攀爬是日常生活中比较实用的技能，它既有助于提高身体的灵敏、力量等素质，还能锻炼意志品质。

#### 【动作要领提示】

两手牢牢抓住杆（绳），两脚两腿夹紧杆（绳），两臂用力引上体，腿脚蹬伸要有力，我又向上窜一窜。

#### 【教学重点】

两脚夹杆（绳）、蹬伸与双手上引动作协调。

#### 【教学难点】

上、下肢协调配合。

#### 【教法提示】

初次爬杆（绳），教师要采用激励的方法多鼓励学生，使其树立自信心。

#### 【保护帮助方法提示】

1. 保护人要充分做好腕关节的活动，避免受伤。
2. 下落时，不得速降，避免手部或腿部磨伤，并可在落地点放置大垫子，以帮助學生落地缓冲。

#### 【组织方法提示】

需在平整开阔的场地上进行练习，最好是草地或土地。

#### 【动作要点提示】

行进节奏、步幅一致，相互连接紧密。



图 2-2-17-3

【组织队形】同上。

【教学步骤】

1. 教师引导学生自由练习各种合作行进方法（1次）。
2. 教师讲解动作并与学生共同进行正面和侧面的示范。
3. 学生两人一组进行初步尝试练习（无绳固定）（1次）。
4. 学生在教师统一口令的带领下进行练习（有绳固定）（1~2次）。
5. 学生自创口令进行练习（1~2次）。
6. 教师请动作好的学生示范。
7. 学生尝试3~4人一组的练习（1~2次）。

## 五、放松活动（1~2分钟）

同第16课。

## 六、结束语（1~2分钟）

今天，我们又学习了新本领，大家说一说是什么本领呀？

### 教学建议

1. 杆或绳可以用麻绳、钢管、硬木、竹竿等制成，直径为4~5厘米，长为3~5米；还可以把爬杆爬绳吊或捆在结实的高树叉（干）上。
2. 在课前，教师要提前培训1~2名学生练好爬杆（绳）动作。他们的示范会给其他学生带来心理上的鼓励。
3. 学生因年龄小、臂力不足，攀爬有一定困难，最好先练习爬固定杆。

### 【教法提示】

1. 由于师生身材存在一定差异，教师可在课前对身体较为协调、体形相近的学生进行培训，课上请其示范并为学生建立“结伴”的原则。

2. 通过自创口令的练习，教师可激发学生主动参与练习的热情。

3. 学生在尝试练习时教师应重复提示其控制速度，以保证练习安全。



## 第18课

### 走：前脚掌走 游戏：建设家园

**教学内容：**前脚掌走 游戏：建设家园

**教学目标：**1. 通过复习前脚掌走的动作，学生能够更好地掌握、控制脚尖向前的方向，提高平衡能力，增强小腿、脚掌肌肉力量。  
2. 通过建设家园游戏，提高学生的奔跑能力。  
3. 培养学生热爱校园的意识和情感，并进行美育；发展创造性思维，凝聚集体智慧。

**场地器材：**接力棒、沙包。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成两或四列横队。

【队列练习】原地转法。

### 二、准备活动（5~7分钟）

1. 拍手操（2）。

【组织队形】两列或四列横队散开。

拍手操（2）见附录3。

2. 辅助性练习：充分做好膝关节、踝关节的活动。

### 三、复习前脚掌走（12~14分钟）

【动作方法】略。如图2-2-18-1所示。



图 2-2-18-1

#### 【上课常规提示】

练习前教师要向学生明确动作要求，如听清口令、分清方向等。

#### 【准备活动提示】

做准备活动时，也可以采用在指定范围内面向教师成散点站位的形式。（教师应注意自己的站位，应保证学生都在教师的视线范围内）

#### 【组织方法提示】

因前脚掌走是一年级教学内容，所以，复习时应注意每次同时练习的人数不能多，以3~4人为宜，这样有利于教师的观察与纠正。待动作基本稳定后再成组或成队练习。



【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 师生互动问答前脚掌走的动作要领及要求。
2. 学生示范，其他同学认真观察并评价。
3. 学生四人一组练习前脚掌悄悄走，教师纠正不规范动作（1次）。
4. 学生以小组为单位练习沿直线前脚掌走（2~3次）。
5. 各组练习各种图形的前脚掌走（2~3次）。

#### 四、游戏：建设家园（11~13分钟）

【游戏方法】场地上画一起跑线，将学生分为人数相等的几队，每队发给若干树木、花草的图片。游戏开始前，让各队聚集在各自的图板前共同商讨、设计美化校园的方案（约1分钟）。游戏开始，各队排头拿一样东西跑向图板，按研究的方案种下第一株“树”或“花草”，然后跑回拍第二人的手，自己站到队尾。第二人继续进行，依次轮种，直至将发给的“树”或“花草”种完为止。最后，以美化合理、种植速度又快的队为胜。如图 2-2-18-2 所示。

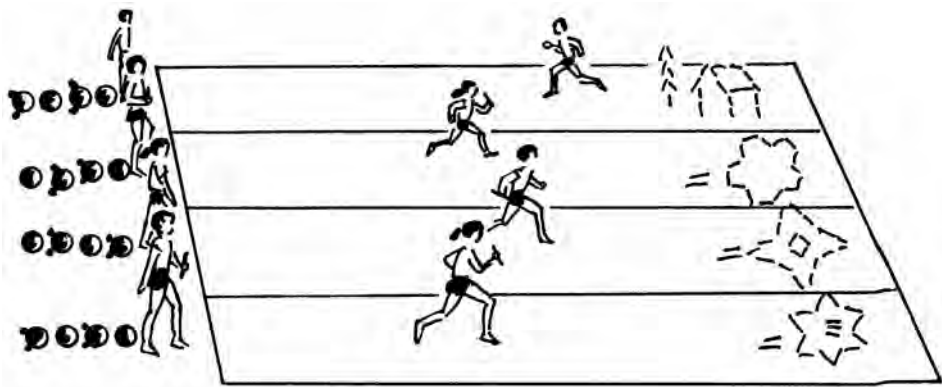


图 2-2-18-2

【游戏规则】

1. 每人每次只许种下一株“花草”或“树木”。
2. 接种人拍手后才能起跑。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏的方法及规则。

【教学重、难点】

上体正直，眼看前方，前脚掌着地。走步时膝关节伸直，放松。

【教法提示】

学生在练习前脚掌走时，教师要不断提示“眼看前方”“挺胸”。

【游戏方法的拓展】

1. 可以利用美术课或课余时间让学生根据自己小组的分工完成一幅“树木”或“花草”的画。课上用自己的作品美化校园。

2. 教师可以给每个小组发放数量相等、种类相同的器材（如沙包等），按照自己的作品进行摆放，以提高游戏兴趣。

3. 可以在地上画出相同大小的长方形来代替校园图板。

4. 也可以利用排球网，各组将手绢或布条系在指定的网位上。

【教法提示】

组内学生跑的先后顺序可以自定，但每人只能跑一次。



2. 教师与学生配合完成示范。
3. 学生练习游戏（1~2 次）。
4. 教学比赛（1~2 次）。

### 五、放松活动（2~3 分钟）

【组织队形】在规定的范围里两人一组散点站好。

“照镜子”：学生两人一组，分别扮作“自己”和“镜子”两个角色。扮作“自己”角色的学生可自行选择或创编动作，扮作“镜子”角色的学生应随其做相应动作。听统一信号后交换角色练习。

### 六、结束语（1~2 分钟）

1. 总结本课情况。
2. 布置课下练习，收器材。
3. 师生再见。



#### 教学建议

游戏所用的器材要根据当地的实际情况来确定。

#### 【放松方法的拓展】

也可以采用照“哈哈镜”（镜子里的自己过胖或过瘦）活跃课堂气氛。

#### 【放松活动提示】

可以听统一信号或两人自定方法、时间进行角色互换。



## 第19课

# 攀爬：手脚并用爬垂直杆(绳) 快速跑：高抬腿跑

**教学内容：**手脚并用爬垂直杆（绳） 高抬腿跑

**教学目标：**1. 学会手脚并用爬垂直杆（绳）动作，并巩固其爬垂直杆（绳）的动作顺序及要领。

2. 掌握原地高抬腿跑动作方法，增强下肢力量，提高奔跑能力。

3. 增强学生自控力，培养勇敢、顽强，勇于克服困难的精神。

**场地器材：**固定垂直杆（绳）、垫子、鼓。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

引导语：今天，我们要继续练习爬杆（绳）。练好后，去和熊猫们比一比，好吗？

【组织队形】两列或四列横队。

【队列练习】原地转法。

### 二、准备活动（3~5分钟）

1. 拍手操（2）。

【组织队形】两列或四列横队散开。

拍手操（2）见附录3。

2. 辅助性练习：

充分做好指关节、膝关节、脚踝的准备活动。

### 三、学习手脚并用爬垂直杆（绳）（13~15分钟）

【动作方法】同第17课。

【保护帮助方法】同第17课。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 教师出示爬杆（绳）的图示，强化学生用脚掌、脚内侧或脚外侧夹杆的动作方法，并介绍运用三拍和

#### 【上课常规提示】

在进行队列练习前教师要向学生明确动作要求，如听清口令、反应迅速、动作整齐规范等。

#### 【准备活动提示】

由于学生年龄小臂力不足，有时因握不住杆（绳）而跌落下来，摔伤膝关节或脚踝，所以要充分活动膝、踝，避免受伤。

#### 【教法提示】

易犯错误一：两手握不住杆（绳）。

纠正方法：采用四指与拇指分开抓握杆（绳）的方法。臂力不够时要利用课余时间进行握杆（绳）的悬垂练习。

易犯错误二：两腿和脚不会夹



两拍的节奏法攀爬。

2. 教师进一步强调两腿屈膝缓冲、两脚前脚掌先着地的落地方法，以保证两脚安全落地。

3. 学生练习爬有结的杆（每隔 12~20 厘米处用橡皮条缠一个结，或绑扎一段横短木）；或爬有结的绳（2~3 次）。

4. 学生练习爬杆（没有打结或绑扎横短木）（2~3 次）。

#### 四、复习原地高抬腿跑（10~12 分钟）

【动作方法】上体保持正直，重心上提；摆动腿高抬时小腿自然折叠；支撑腿蹬地时腿要伸直，用前脚掌着地；两臂略屈前后自然摆动。如图 2-2-19-1 所示。



图 2-2-19-1

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 师生共同回忆原地高抬腿跑动作，并请学生示范。
2. 学生根据示范动作说出原地高抬腿跑的动作要领，师生共同补充。
3. 学生两人一组练习原地高抬腿跑，相互讲评（2~3 次）。
4. 听统一信号（哨音或击掌）后分组练习原地高抬腿跑（2~3 次）。
5. 每组推选出动作进步比较大的同学进行挑战赛（1 次）。

#### 五、放松活动（2~3 分钟）

【组织队形】在规定的范围里。

学生两人一组，一人扮演饲养员角色，一人扮演熊猫。在熊猫疗养院里饲养员为“熊猫”按摩（轻轻拍打或按压四肢），做全身的放松。

杆或夹不住杆。

纠正方法：教会学生用脚掌、脚内侧或脚外侧夹杆的方法。

#### 【小知识】

摆动腿是指屈膝高抬的腿。

支撑腿是指支撑身体重量的腿。

#### 【动作要领提示】

上体正直重心高，  
两臂摆动腿抬高，  
摆动腿小腿自然叠，  
支撑腿蹬地要伸直。

#### 【教学重点】

上下肢配合协调。

#### 【教学难点】

上体不过分前倾或后仰。

#### 【放松方法的拓展】

可以根据学生人数调整：一对一放松或二对一放松。

#### 【放松活动提示】


给同学们讲讲在汶川发生地震时卧龙保护区的工作人员舍身救熊猫的故事。我们要向他们学习对待工作尽职尽责的工作态度。



## 六、结束语（2~3分钟）

今天，我们真正地尝试了“爬树”，说说感受吧！

1. 总结本课情况。
2. 布置课下练习，收器材。
3. 师生再见。



### 教学建议

1. 课前要认真检查、固定好器械，杆（绳）的下面要放垫子并加强保护。
2. 因学生年龄小、臂力弱等客观因素，对于此项目的保护与帮助方法学生知道即可，主要以教师保护为主。



## 第 20 课

# 快速跑：30米快速跑 游戏：移动传递轻物

**教学内容：**30米快速跑 游戏：移动传递轻物

**教学目标：**1. 学会30米快速跑动作，改进起跑时抢跑和迟跑的问题，提高起跑能力，培养高度集中注意力的心理素质。

2. 通过移动传递轻物游戏，提高学生身体的协调性与灵敏度。

3. 培养学生顽强的意志品质。

**场地器材：**标志旗1面、实心球4个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】走成圆形队。

### 二、准备活动（3~5分钟）

1. 拍手操（2）。

【组织队形】两列或四列横队散开。

拍手操（2）见附录3。

2. 辅助性练习：同第19课。

### 三、学习30米快速跑（15~17分钟）

【动作方法】跑时上体稍前倾，头要正，眼看前方，前脚掌先着地，迅速用力后蹬，同时摆动腿积极向前上方摆出，小腿自然折叠；两臂以肩为肘前后摆动。如图2-2-20-1所示。

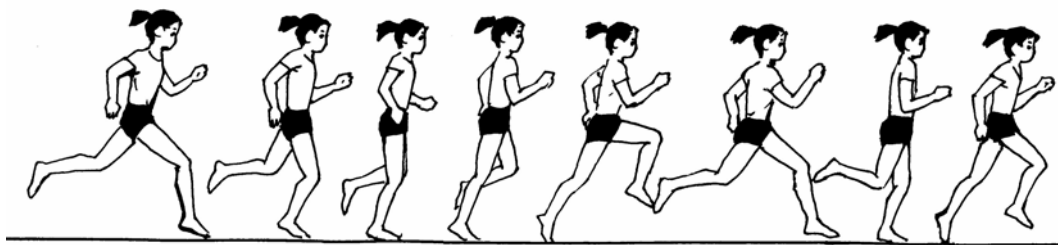


图 2-2-20-1

#### 【上课常规提示】

在进行队列练习前教师要使学生明确动作要求，如走得自然协调，随时掌握并调控与前人的距离及走的路线。

#### 【拍手操方法的拓展】

拍手操可安排有基础的学生创编，以培养学生创新能力。

#### 【组织方法提示】

在练习中及时放松，随时注意观察学生的身体状况。





【组织队形】四路纵队。

【教学步骤】

1. 练习不同姿势的起跑和自然站立式起跑。
2. 用不同的声音（哨音、击掌、喊跑）练习快速反应（1~2次）。
3. 自然站立式起跑后向前跑10~15米。
4. 教学比赛15米快速跑（2~3次）。
5. 小结练习情况。

#### 四、游戏：移动传递轻物（8~10分钟）

【游戏方法】在场地上画两条平行线，一条线作为起点，另一条线作为终点。教师将学生分成人数相等的几个组，排头持传递物站在起点，按规定方法或自选方法逐人向排尾传递。当传递人将球传出，迅速向排尾跑，准备继续传球，以队尾先到终点为胜。

【游戏规则】

1. 必须每人均参与传递。
2. 不得持球移动。

【组织队形】两路或四路纵队。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范游戏传递的方法。
2. 学生根据示范，讨论并提出相应规则，并补充完整（1次）。
3. 学生练习传递的方法（1~2次）。
4. 学生进行教学比赛（2~3次）。
5. 教师针对得胜组与失败组的情绪表现及时给予引导。
6. 教师参与比赛（2~3次）。

#### 五、放松活动（2~3分钟）

活动内容：“遥控飞机”。

【组织队形】在规定的范围里两人一组散点站好。

两人一组，一人手持“遥控器”，“飞机”（另一学生）随着“遥控器”的指令（说指令）完成相关动作。

#### 【教法提示】

如学生出现头后仰、挺腹动作，教师应提示学生上体稍前倾，收下颌，收腹。

#### 【组织方法提示】

在初次练习时，学生可以自由结合自然分组，或按照原有的小组做游戏。但教师要帮助学生根据各组的差异给予调整，形成实力均等，比赛结果难以确定的竞争局面为最好。

#### 【方法的拓展】

在初始练习时教师可在场地上设置标志限定移动距离，在学生熟悉后可由学生自己决定移动距离。

#### 【放松活动提示】

1. 安全飞行的千米数，是评价优秀“驾驶员”的重要条件之一（避免飞机相撞，要保证安全）。

2. 可以评选出人机配合默契的榜样。

3. 练习时，学生不要跑，教师要提示学生互换角色。

## 六、结束语 (1~2 分钟)

1. 总结本课情况。
2. 布置课下练习，收器材。
3. 师生再见。



### 教学建议

在 30 米跑练习中，学生轮流练习完归队时，教师要安排好不同跑道学生的归队路线，并成为练习常规，以方便今后的组织教学，保证安全练习。





## 第21课

# 快速跑：30米快速跑 游戏：消灭老鼠

**教学内容：**30米快速跑 游戏：消灭老鼠

**教学目标：**1. 学会30米快速跑动作，改进自然摆臂的动作，增强下肢力量，提高奔跑能力。

2. 通过游戏，提高学生目测及掷准能力，增强上肢力量。

3. 培养学生团结协作的集体主义精神。

**场地器材：**标志旗1面、沙包每人1个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

**【组织队形】**学生站成四列横队。

**【队列练习】**学生听教师口令进行踏步走——立定动作练习。

### 二、准备活动（6~8分钟）

1. 拍手操（2）。

**【组织队形】**学生站成两臂间隔的四列横队。

拍手操（2）见附录3。

2. 辅助性练习：

（1）膝关节练习，先屈伸再绕环（8×8拍）。

（2）肩、腕、踝关节绕环（8×8拍）。

### 三、学习30米快速跑（14~16分钟）

**【动作方法】**同第20课。

**【教材要点提示】**跑得协调、放松，前脚掌着地，两臂前后自然摆动。

**【组织队形】**略。

**【教学步骤】**

1. 学生讲解，教师补充动作方法，重点强调前后自然摆臂。

### 【上课常规提示】

在进行队列练习前教师要让学生明确动作要求，即抬脚要轻松、自然，落脚时前脚掌先着地，立定时落步要轻。

### 【准备活动教法提示】

1. 在辅助性练习时，教师可安排有基础的学生代为领操，为学生提供参与教学的机会，培养学生参加体育活动的的能力。

2. 如果条件允许，教师可为拍手操配节奏鲜明的2/4、4/4拍的音乐，以提高学生练习兴趣。

### 【组织方法提示】

在练习中可适时地进行抖动双腿，以缓解疲劳、恢复体力。

### 【教学重点】

以肩关节为轴，自然握拳屈肘于腰间，前后自然摆动。

### 【教学难点】

动作协调、放松。



2. 学生听教师口令或击掌节奏进行原地摆臂练习(1~2次)。

3. 学生练习 10 米中速跑, 体会前后自然摆臂的动作(1次)。

4. 学生练习 20 米快速跑, 教师观察、提示摆臂动作重点(1~2次)。

5. 教师请动作好的学生示范, 并再次强调摆臂重点。

6. 学生听哨音后练习 20 米加速跑(2~3次)。

7. 教师小结学生练习情况。

#### 四、游戏: 消灭老鼠(10~12分钟)

【游戏方法】学生在投掷线上持轻物击打地面上滚动的活动目标。每击中一次得一分, 成绩高者为胜。如图 2-2-21-1 所示。

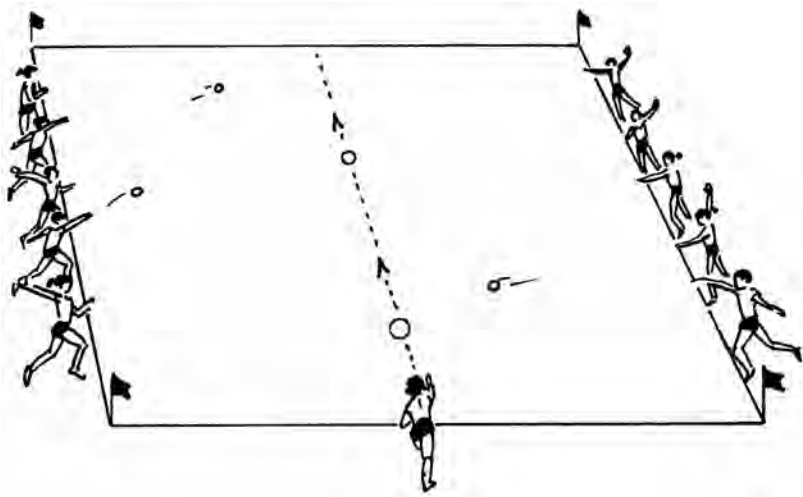


图 2-2-21-1

【游戏规则】投掷者的脚不得踩踏或越过投掷线投掷, 否则不计算成绩。

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 教师创设消灭老鼠的情境, 讲解游戏方法与规则。

2. 学生听教师口令后, 击打地面上的固定标靶(1~2次)。

3. 学生进行打活动目标练习(1~2次)。

4. 学生进行个人比赛, 教师统计成绩(2~3次)。

#### 【教法提示】

如出现两臂左右摆动动作, 即在原地摆臂和原地跑步摆臂练习时, 要求肘关节内收靠近腰侧, 前摆时手不超过体前中心线。

#### 【组织方法提示】

1. 由于是对面投掷, 应使两面学生保持安全距离。“目标”不要离地, 高度不要超过 30 厘米。

2. 在投掷及捡包时, 教师一定要加强教育, 分两侧进行逐队捡包。

#### 【方法的拓展】

可将活动目标进行大小调换, 如依次用篮球、小足球、垒球等。目标越小获得分值越多。

5. 学生以组为单位进行比赛（1~2次）。
6. 教师统计成绩并小结。

### 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】同游戏队形。  
放松内容同第20课。

### 六、结束语（1分钟）

教师组织学生再次对本课重点进行复习，从而使教学重点得到多次重视。

#### 教学建议

1. 课前提示学生穿合适的运动鞋，避免摔倒。
2. 做游戏用的器材若不够，师生可以自制，如塑料瓶、废弃轮胎等。



## 第 22 课

# 快速跑：30米快速跑 游戏：支援前线

**教学内容：**30米快速跑 游戏：支援前线

**教学目标：**1. 复习巩固30米快速跑的动作方法，提高学生跑动时上体的正确姿态，增强下肢力量，提高奔跑能力。

2. 通过游戏，进一步提高学生直线行进和身体的平衡能力。

3. 培养学生做事认真负责的态度和勇往直前的精神。

**场地器材：**粉笔、实心球。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

同学们，今天我们要完成一项艰巨的任务，就是要把“弹药”送到前线去。大家有没有信心？

【组织队形】成两列或四列横队站好。

【队列练习】踏步走——立定。

### 二、准备活动（10~12分钟）

1. 拍手操（2）。

【组织队形】四列横队成体操队形散开。

拍手操（2）见附录3。

2. 辅助性练习：前后摆臂练习。

3. 小游戏：“架设独木桥”。

【组织队形】学生成四路纵队面对面站好。

【游戏方法】场地上画两条平行线，相距15~20米。两条平行线用两条虚线连接成一条30厘米宽的窄道。教师发令后，两个队的第一人同时出发，沿着地上的虚线（提前画好）前进架桥（把虚线连接起来），依次进行，最后以桥架得又稳又好（线又直又清晰）为优胜。如图2-2-22-1所示。

#### 【准备活动提示】

1. 前后摆臂练习，就像钟摆一样，是以肩为肘的自然摆动。

2. “架设独木桥”之前，本组要商量好谁画哪条线。

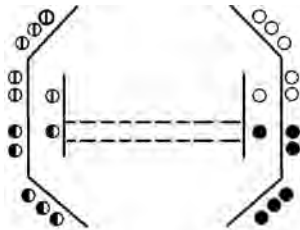


图 2-2-22-1





### 三、复习30米快速跑（10~12分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】同上。

【教学步骤】

1. 在教师的引领下学生复习30米快速跑（1次）。
2. 教师讲解示范动作（进行正、侧面两次示范），强调上体动作重点（1次）。

3. 教师根据学生跑动中上体出现的不同问题分别进行纠正（1~2次）。

4. 学生进行比赛，教师针对学生的动作及时进行评价反馈（1次）。

5. 学生再次进行30米快速跑练习（中速）（2~3次）。

6. 学生进行快速跑比赛（1次）。

### 四、游戏：支援前线（9~11分钟）

【游戏方法】场地上画两条平行线，相距15~20米，中间并排放置2个“独木桥”（间隔2米左右）。学生分成人数相等的2~4队（与独木桥数目相等），每队又分成甲乙两个组，分别站在对边的线后，面对“独木桥”。教师发令后，各队甲组第一人抱起“炸药”跑过“独木桥”，将“弹药”交给乙组排头。如此依次进行，运送弹药最快、纪律最好的队为胜。

【游戏规则】

1. 传递时不许抛掷，传递“弹药”时，谁掉在地上由谁捡。
2. 传递时接包人不能越过预备线。

【组织队形】如图2-2-22-2所示。

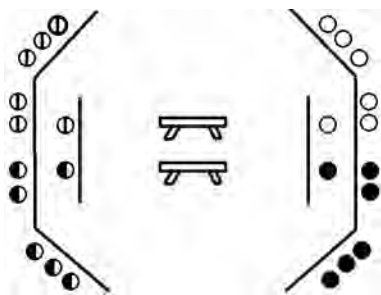


图 2-2-22-2

#### 【教学重点】

跑动时上体保持正确姿态。

#### 【教学难点】

跑得自然、协调，成直线。

#### 【教法提示】

1. 学生跑动中出现头后仰、挺腹的现象时，教师应及时提示学生上体稍前倾，收下颌，收腹。

2. 学生在跑动中出现上体前倾角度大时，教师应及时提示学生适当高抬上体。

#### 【组织方法提示】

1. 采用梯形队进行游戏，便于教师组织，也便于学生观察。

2. 学生可以自主选择练习顺序。

#### 【动作提示】

提示学生交接后应右肩错右肩，避免互撞。

#### 【游戏方法的拓展】

1. 变化障碍或过障碍的方法。例如可将障碍摆成不同高度、宽度、坡度的“桥”“洞”“墙”等形状，可采用跨、钻等方法越过障碍。

2. 变化所持物体形状或名称。例如，“铁丝网”（卷起来的小垫子）等。



### 【教学步骤】

1. 教师情境导入运送“弹药”的方法并示范。
2. 学生练习运送“弹药”（1~2次）。
3. 师生共同讲评运送“弹药”的情况。
4. 教学比赛（1~2次）。

### 五、放松活动（1~2分钟）

同第20课。

### 六、结束语（1~2分钟）

今天，我们出色地完成了任务。

1. 总结本课情况。
2. 布置课下练习、收器材。
3. 师生再见。



#### 教学建议

1. 运送的“物资”或“弹药”应根据学校场地、器材的实际情况而定。
2. 课前要检查所用器材是否牢固，要有安全保证。



## 第23课

# 小篮球：原地拍运球 快速跑：30米快速跑

**教学内容：**原地拍运球 30米快速跑

**教学目标：**1. 复习原地拍运球，使学生进一步掌握按压拍球的动作方法，熟悉球性。  
2. 巩固学生30米快速跑的技术动作，保持跑的正确姿势，提高跑的能力及跑的速度。  
3. 培养学生勇往直前、积极进取的良好作风。

**场地器材：**篮球1~2名、标志旗1面。

### 教学过程

#### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】略。

【队列练习】走成圆形队。

#### 二、准备活动（3~5分钟）

1. 素质操。

【组织队形】两列或四列横队，左右间隔两臂距离，散开。

素质操见附录2。

2. 辅助性练习：充分活动肘、膝、腕、踝、手指关节（8×8拍）。

#### 三、复习小篮球：原地拍运球（12~15分钟）

【动作方法】原地运球时，练习者两膝弯曲，重心下降，上体稍前倾，抬头目视前方，同时用手按压球的上部。如图为2-2-23-1所示。



图 2-2-23-1

#### 【上课常规提示】

结合音乐完成队列练习，激发学生练习热情，提高练习兴趣。

#### 【准备活动提示】

增加指、腕关节活动，可以进行压指、双掌对压活动腕关节等练习。

#### 【小知识】

若此教材为新课内容，可结合教学内容，非常简要地介绍有关运动项目的起源。若为复习内容，视情况而定。

#### 【动作要领提示】

五指张开按压球，缓冲回收控制球，目视前方感觉球，上下配合运好球。



【组织队形】同素质操队形。

【教学步骤】

1. 教师帮助学生复习手接触球的部位及按压球的动作方法并示范。
2. 学生练习并体会五指分开（掌心空出）按压球（1~2次）。
3. 原地左右手交替运球练习，教师巡视并及时纠正动作（1~2次）。
4. 请学生示范，师生讲评。
5. 同伴间交换运球练习（我拍给你，你拍给我），体验合作乐趣（2~3次）。
6. 进行自创不同方式原地运球的练习（1~2次）。
7. 教师总结练习情况。

#### 四、复习 30 米快速跑（10~12 分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图 2-2-23-2 所示。

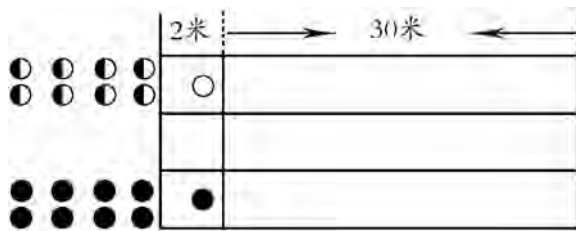


图 2-2-23-2

【教学步骤】

1. 学生复习 30 米快速跑（1次）。
2. 教师讲解后蹬有力在快速跑中的重要性。
3. 教师做后蹬跑的示范动作。
4. 学生练习 10 米后蹬跑（1~2次）。
5. 学生鱼贯式出发，练习 20 米追逐跑（1~2次）。
6. 练习 30 米全程跑（2~3次）。
7. 小结练习情况。

#### 五、放松活动（2~3 分钟）

【组织队形】在规定的范围里两人一组散点站好。放松内容同 18 课。

【教学重、难点】

大臂带动小臂，五指张开按压球。

【教法提示】

通过不同方式的原地运球，教师可进一步激发学生的学习兴趣，开发学生的创造性思维。

【组织方法提示】

如果想加大练习密度，可采用横排同时练习的方法。

【教法提示】

1. 对后蹬跑的动作掌握不好的学生，需先采用短距离的练习方式。

2. 鱼贯式出发练习时，教师发令的间隔时间要根据每个学生跑步速度的快慢而定。

3. 为避免追拍危险，教师应让学生站在不同的跑道上进行追逐超越。

## 六、结束语（1~2分钟）

教师总结本课情况并介绍几种原地运球的方法或行进间运球的方法，激发学生的学习兴趣。

### 教学建议

1. 教师根据篮球的数量安排几人一组及练习的次数。
2. 教师在分组时应注意小组的分配，最好是可以起到互相帮助（根据要领互相检查）的效果。



## 第 24 课

# 快速跑：30米快速跑 小篮球：移动拍运球

**教学内容：**30米快速跑 移动拍运球

- 教学目标：**
1. 巩固学生30米快速跑的技术动作，对30米快速跑进行初测，使学生了解自己的学习成绩。
  2. 复习移动拍运球的方法，使学生掌握手接触球的正确位置，进一步提高控制球的能力。
  3. 培养学生虚心好学，积极进取的优良品质。

**场地器材：**篮球2~3人1个。

## 教学过程

### 一、上课常规（3~5分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行齐步走——立定动作练习。

### 二、准备活动（3~5分钟）

1. 素质操。

【组织队形】两列或四列，左右间隔两臂散开。  
素质操见附录2。

2. 辅助性练习：充分活动肘、膝、腕、踝、手指关节（8×8拍）。

### 三、复习30米快速跑（8~10分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】同第23课。

【教学步骤】

1. 教师根据前几次课练习中出现的问题进行有针对性的讲解。

2. 起跑后向前快速跑15米（1次）。

3. 起跑后向前快速跑15~20米冲过终点线。

#### 【上课常规提示】

在进行队列练习前教师要使学生明确动作要求，即左脚起步、抬头挺胸、自然摆臂、立定要稳。

#### 【准备活动方法的拓展】

做操的形式可以活跃些，以小组为单位进行练习，或2~4人一组互相喊口令练习。

#### 【教学重点】

跑得直，跑得快。

#### 【教学难点】

快速冲过终点。

#### 【组织方法提示】

教师根据各步骤练习提出相关要求，保证练习秩序。





4. 四人一组练习 30 米全程跑练习（1 次）。
5. 按名次分组练习（每组名次相同的在一起跑）（1~2 次）。
6. 教师宣布 30 米快速跑评价标准。
7. 30 米快速跑计时（1 次）。
8. 教师小结练习情况。

#### 四、复习移动拍运球（15~17 分钟）

【动作方法】移动拍运球时，练习者两膝弯曲，重心下降，上体稍前倾，抬头目视前方。同时，根据身体运动方向，用手按压球的不同部位。向前移动，按拍球的后上部；向后移动，按拍球的前上部；向左移动，按拍球的右上部；向右移动，按拍球的左上部。如图 2-2-24-1 所示。



图 2-2-24-1

【组织队形】同素质操队形。

【教学步骤】

1. 学生练习原地拍运球，巩固屈膝、按压球的动作。
2. 教师引导学生一起回忆球向前、向后移动，拍运球时手接触球的部位（以学生认知水平为基础，如学生对球类活动接触较少，可直接进行讲解示范）及按压球的动作方法并示范。
3. 学生练习并体会向前、向后移动，拍运球的动作，教师巡视并纠正错误动作（1~2 次）。
4. 教师与学生一起回忆球向左、向右移动，拍运球时手接触球的部位及按压球的动作方法并示范。
5. 学生练习并体会向左、向右移动，拍运球的动作，教师巡视并纠正错误动作。（1~2 次）
6. 请学生示范，师生再次强调手触球的部位。

#### 【教法提示】

本课为全面复习课，教师要根据学生的错误动作及时进行有针对性地纠正。

#### 【教学重点】

手接触球的正确位置。

#### 【教学难点】

协调配合，能控制球。

#### 【教法提示】

1. 篮球欠缺

解决方法：同组内，当一人用篮球练习时，其余学生可练习徒手拍、运球动作。

2. 控球差

纠正方法：在地上画出两个标志点，使球每次都落在标记上。

7. 请学生发令，做不同方向的运球（1~2次）。

8. 教师总结练习情况。

### 五、放松活动（1~2分钟）

【组织队形】在规定的范围里两人一组散点站好。

【动作方法】两手扣拍上肢、下肢及腰、臀部。

### 六、结束语（1分钟）

课后小结时教师应通过提问的方式了解学生对本课知识点的掌握情况。

#### 教学建议

1. 30米跑教学时，教师要不断激发学生的练习热情，并学会发现自己的问题，努力改进。
2. 篮球教学中，教师可让学生自由组合进行练习，以培养学生的合作意识。







## 第 25 课

# 快速跑：考核30米快速跑 游戏：“唤人接包”

**教学内容：**考核：30米快速跑 游戏：“唤人接包”

- 教学目标：**
1. 考核30米快速跑，使学生了解考核标准，并能够正确对待自己的成绩。
  2. 通过“唤人接包”游戏，提高学生的投准能力，培养自觉遵守规则的好习惯。
  3. 培养学生全力拼搏，勇于超越自我的优良品质。

## 教学过程

### 一、上课常规（3~5分钟）

【组织队形】略。

【队列练习】学生听教师口令进行齐步走——立定练习。

### 二、准备活动（5~7分钟）

1. 素质操。

【组织队形】同第24课。

素质操见附录2。

2. 辅助性练习：充分活动肩、膝、髋、腕、踝关节（8×8拍）。

### 三、考核30米快速跑（15~16分钟）

【组织队形】如图2-2-25-1所示。

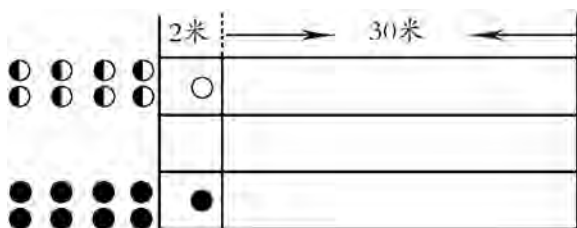


图 2-2-25-1

#### 【上课常规提示】

通过队列的练习，更重要的是可以培养学生“令行禁止”的作风和集体意识。

#### 【准备活动提示】

教师提示要做好充分的准备活动，避免受伤。

#### 【组织方法提示】

1. 考核前教师再次提示动作要领及要求，鼓励大家跑出优异的成绩。

2. 每人轮流考核2次，取较好成绩记录。

3. 考核时最好采取两人间空出一条跑道的方法，这样有利于教师的观察与计时。

4. 教师应为学生画出长30米、宽1米左右的跑道。



### 【教学步骤】

1. 学生练习 30 米加速跑 (1~2 次)。
2. 针对自己的问题进行专门练习。
3. 教师宣布考核的标准、方法及要求。
4. 两人一组考核 30 米快速跑 (2 次)。
5. 对照考核标准核算自己成绩。
6. 小结考核情况。

### 四、学习游戏：唤人接包 (5~8 分钟)

【游戏方法】游戏参加者若干人，站在圆上，用猜拳的方法确定一引导人。引导人站在圆中央，持一小沙包。游戏开始后，持包人将沙包垂直向上抛起，同时喊出任何一位同学的名字，被喊到的同学立刻跑去接沙包，其他人在指定范围内跑开。接包人从地上捡起沙包，立刻喊“停”，其他同学听到口令后立刻都立定，持包人投击任何人被投中者做持包人，游戏重新开始。如果没有击中，持包人再重新持包，游戏重新开始。如图 2-2-25-2 所示。

#### 【组织方法提示】

1. 在指定范围内活动。
2. 一组 6~8 人为宜。

#### 【教法提示】

1. 教师提示游戏安全 (击打腰以下部位)。
2. 要确定好练习的场地，以避免混乱。
3. 自觉遵守游戏规则。

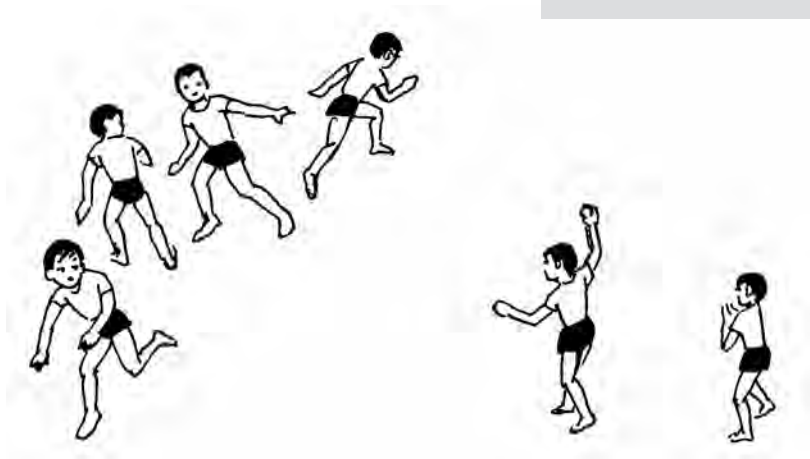


图 2-2-25-2

#### 【游戏规则】

1. 接包人只有接到或拿到包以后，才能发出“停”的口令。
2. 接包人发出“停”的口令后，跑的人要立即停下。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解“唤人接包”的游戏方法，并与学生配合完成示范。
2. 学生分为四组，练习游戏 (1~2 次)。

3. 将学生分为 10 人一组，进行游戏（2~3 次）。
4. 教师小结，表扬遵守规则的同学。

### 五、放松活动（1~2 分钟）

【组织队形】在规定的范围里散点站好。

【动作方法】模仿教师两手扣拍上肢、下肢及臀部。

### 六、结束语（1~2 分钟）

教师总结本次考核情况，在对学优生进行表扬的同时应更加关注学困生的发展，用肯定的语言保护他们的自信心，促进他们发展。

#### 教学建议

1. 学生考核的顺序可以按照记分册的排序，也可以自主选择、自由结合。
2. 教师引导学生谈谈获得成功后的喜悦心情。
3. 30 米快速跑考核标准

30 米快速跑考核标准

等级 \ 性别	男生成绩（秒）	女生成绩（秒）
优秀	6"3 以上	6"4 以上
良好	6"4 ~6"9	6"6 ~7"2
及格	7"2 ~7"8	7"4 ~8"1
不及格	7"8 以下	8"1 以下



## 第26课

# 队列队形：原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队 游戏：“木头人”追拍

**教学内容：**队列队形：原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队 游戏：“木头人”追拍

**教学目标：**1. 学会原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队的方法，掌握动作要领，提高学生身体协调性及队列素养。  
2. 通过“木头人”追拍游戏，提高学生机智、灵敏的素质以及躲闪能力。  
3. 培养学生个人服从集体的大局意识。

## 教学过程

### 一、上课常规（3~5分钟）

【组织队形】学生站成四列横队。

【队列练习】学生听教师口令进行稍息、立正的动作练习。

### 二、学习原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队（15~17分钟）

【动作方法】口令：“成二（四）路纵队——走！”

变队前先报数。听到动令后，单数学生不动，双数学生的右腿向右前方迈一步，左脚向右脚靠拢，站在前边单数学生的右侧变成二（四）路纵队。如图 2-26-1 所示。

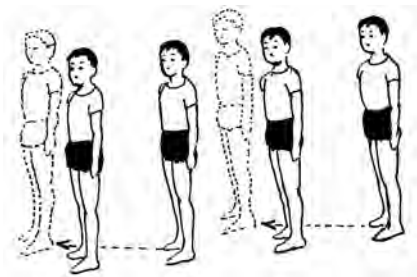


图 2-26-1

#### 【上课常规提示】

用解放军的故事启发、调动学生练习的积极性，鼓舞士气，为学习主教材做好准备。

#### 【小知识】

队列练习是养成各种良好体态的活动之一。本练习是原地队列变化的一种。

#### 【教学重点】

变队前知道自己是在单数还是在双数的位置，变队时单数学生不动，双数学生用右腿向右前方迈一步。

#### 【教学难点】

节奏一致，位置准确、适当。

#### 【动作要点】

掌握单、双数位置变换动作，节奏一致，排面整齐。



### 【教学步骤】

1. 教师讲解变队形的动作方法，并与学生配合共同完成示范。
2. 学生练习 1~2 报数（2~3 次）。
3. 学生在教师的指导下练习原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队的方法（2~3 次）。
4. 教师向学生讲明评价要点。
5. 分组轮换，由小组长负责练习变队动作（单数、双数轮换）（2~3 次）。
6. 集体练习原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队的动作（2~3 次）。
7. 分组展示，师生按照评价要点进行评价（1 次）。

### 三、学习游戏：“木头人”追拍（12~14 分钟）

【游戏方法】用猜拳的方法确定出一人为追者，其他人为逃者。游戏开始后，追者随意追拍任何一个人，如果逃者危急时可马上站住，同时喊一声“木头人”，追者只能改追其他人。“木头人”要重新参加游戏，必须有跑动的任何人“救”他（即拍他一下）。

若逃者在喊出“木头人”之前即被追者触到，则为输，输者做新的追者替换原来的追者，游戏继续进行。

#### 【游戏规则】

1. 被追拍后，再喊“木头人”无效。
2. 成“木头人”后，没被人解救不能重新参加游戏。

【组织队形】如图 2-2-26-2 所示。

#### 【组织方法提示】

1. 追跑游戏，应画定好各队相应的场地，一般每组 6~8 人。如果人数较多，要根据学生人数规定场地大小。

2. 教师一定要加强教育，培养学生的规则意识。

#### 【教法提示】

1. 组与组合并后，应相应扩大练习的场地，保证学生有一定的练习空间。

2. 全班一起练习时，可以增加追拍的人数，但要有一定的比例。

3. 教师可以参与游戏。

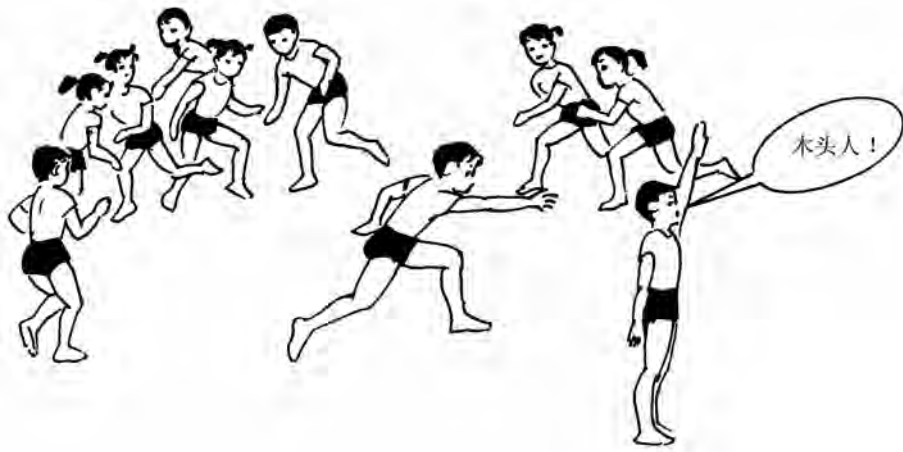


图 2-2-26-2



### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法及规则。
2. 分几个小组做游戏（1~2次）。
3. 两个小组并成一组，增加游戏的趣味性（1~2次）。
4. 全班一起做游戏，增加游戏的难度（1~2次）。

### 四、放松活动（1~2分钟）

活动内容：“蒲公英”。

【组织队形】在规定的范围里散点站好。

【活动方法】教师语言描述：“夏天到了，‘蒲公英’（学生）随着风在空中飞舞……”

### 【教法提示】

教师用生动的语言把学生带入美好的情境中，仿佛自己真的是一粒蒲公英的种子，在和煦的阳光下随着春风飘向了远方。

### 五、结束语（1~2分钟）

教师引导学生对本课学习的内容进行学生间相互评价，要求学生重点对同伴的优点进行肯定。



### 教学建议

1. 游戏时要启发学生相互配合，机智灵活地进行躲闪的能力。
2. 追拍躲闪时强调轻拍同学，不能抓衣服或其他穿戴物品，防止损坏衣物。
3. 教师简单地介绍一些蒲公英的小知识，以帮助学生了解蒲公英随风纷飞的意义所在。



## 第 27 课

### 队列队形：跑步变便步

### 基本体操：《希望风帆》预备节、伸展运动

**教学内容：**队列队形：跑步变便步 《希望风帆》预备节、伸展运动

- 教学目标：**
1. 学会由跑步变便步走的动作方法，掌握动作要领。
  2. 复习广播操《希望风帆》预备节、伸展运动，使学生记住两节操的名称和动作要求，并能够独立完成动作。
  3. 培养学生乐于互助的合作意识，并在合作学习中共同进步。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生成两列或四列横队。

【队列练习】原地转法。

学生听教师口令进行原地转法练习，教师注意观察学生练习情况，及时进行提示纠正。

### 二、学习跑步变便步（14~16 分钟）

口令：“便步——走！”

【动作方法】跑步时，听到动令后（动令落在右脚上），左脚开始变便步走。

【教学步骤】

1. 教师示范跑步走变便步走的动作，讲解变步时动令落在右脚的方法。
2. 学生练习跑步走（1次）。
3. 学生自主练习：
  - （1）自己喊口令，动令落在右脚的变步方法。
  - （2）同伴喊口令，动令落在右脚的变步方法。
  - （3）同伴间相互纠正动作。
4. 学生以小组为单位练习跑步走变便步走。
5. 开展小组间的友谊比赛。
6. 全体练习跑步走变便步走，集体展示并汇报学习成果（2~3次）。

#### 【上课常规提示】

提示学生注意力要集中，并听清口令、分清方向。转法由两拍完成，即一碾（脚跟、前脚掌碾地）二靠（靠腿）。

#### 【小知识】

跑步变便步：是指队列练习中行进间转换的方法之一，也是由跑步走转换成齐步走的过渡性手段。

#### 【教学重点】

动令落在右脚上，左脚开始便步走。

#### 【教学难点】

变步平稳、流畅、协调。

#### 【教法提示】

小组练习时，组内同学可以自告奋勇地给大家喊口令，也可以指定或轮换。



### 三、复习《希望风帆》预备节、第一节（9~10 分钟）

#### 【动作方法】

1. 预备节（4×8 拍），见附录 1。
2. 第一节 伸展运动（8×8 拍），见附录 1。

【组织队形】学生站成两臂间隔的四列横队。

#### 【教学步骤】

1. 教师示范预备节和第一节动作，学生认真观看。
2. 学生听口令做预备节的分解动作（1~2 次）。
3. 学生 3~4 人一组练习体会动作（1 次）。
4. 学生听口令集体做预备节完整动作（1~2 次）。
5. 学生听口令做第一节的分解动作（1~2 次）。
6. 学生 3~4 人一组练习体会动作（1 次）。
7. 学生听口令做第一节完整动作（1~2 次）。
8. 听音乐做预备节和第一节完整的动作（1~2 次）。

### 四、游戏：小猫捉蝴蝶（7~8 分钟）

【游戏方法】学生在教师指定的游戏范围内模仿蝴蝶飞的动作，由扮演“小花猫”者在区域内追拍蝴蝶，每抓住一只“蝴蝶”得 1 分，最后累计得分。

#### 【游戏规则】

1. “蝴蝶”不得跑出指定的游戏区域，否则算被抓住。
2. “小花猫”不得推搡、搂抱“小蝴蝶”，以免发生伤害事故。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则后学生进行练习。
2. 师生共同进行比赛。
3. 教师小结情况。

### 五、放松活动（1~2 分钟）

活动内容：“小小按摩师”。

【组织队形】在规定的范围内两人一组散点站好。

【练习方法】学生根据本节课的练习内容互相按摩。

#### 【组织队形提示】

采用“交错”站位的队形，有利于学生的观看和模仿，也有利于教师观察学生的学习情况。

#### 【组织方法提示】

要重点表扬积极帮助其他同学练习动作的学生。评出和谐学习小组，引导学生互相帮助、共同进步。

#### 【放松活动提示】

放松前，教师要提示大家最好结合本节课锻炼的身体部位进行按摩，并能够简单地说出身体相关部位的名称（术语）。



## 六、结束语（1~2 分钟）

教师对本课情况进行小结并提出开展评选“小领操员”活动，以激励学生的上进心。

### 教学建议

在广播操教学中应多采用教师示范，这种直观教学法是激发学生练习热情的好办法。



## 第 28 课

### 队列队形：跑步立定

### 基本体操：《希望风帆》扩胸运动、踢腿运动

**教学内容：**队列队形：跑步立定 《希望风帆》扩胸运动、踢腿运动

**教学目标：**1. 学会跑步立定的动作方法，基本掌握动作要领。

2. 复习广播操《希望风帆》，使学生记住第二节和第三节的名称及动作要领，并能够独立完成动作。

3. 培养学生乐于互助，在合作学习中共同进步的精神。



2 年 级  
第 二 学 期

第 28 课

基 本 体 操 队 形 示 范

《 跑 步 立 定 》

《 希 望 风 帆 》

《 扩 胸 运 动 》

《 踢 腿 运 动 》

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生成两列或四列横队。

【队列练习】原地转法。

#### 【上课常规提示】

提示学生注意力要集中，并听清口令、分清方向。转法由两拍完成一碾二靠。

### 二、学习跑步立定（12~14 分钟）

口令：“立——定！”

【动作方法】听到动令后，继续跑两步，然后左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

【教学步骤】

1. 教师示范跑步立定的动作，讲解动作要点。

2. 学生练习跑步、立定动作。（1 次）

3. 学生自主练习：

（1）自己发口令进行练习。

（2）同伴互发口令进行练习。

4. 学生以小组为单位练习跑步立定，同时开展小组间的友谊比赛。

5. 全体学生练习跑步立定，集体展示学习成果（2~3 次）。

#### 【教学重点】

动令落在右脚上，结束为立正姿势。

#### 【教学难点】

横排面整齐，节奏一致。

#### 【教法提示】

小组练习时，组内同学可以自告奋勇地给大家喊口令，也可以指定或轮换。

### 三、复习《希望风帆》第二节、第三节（11~13 分钟）

【动作方法】

1. 第二节 扩胸运动（8×8 拍），见附录 1。



2. 第三节 踢腿运动（8×8拍），见附录1。

【组织队形】学生两臂间隔交错站立。

【教学步骤】

1. 学生在音乐的伴奏下练习预备节和第一节动作（1次）。
2. 教师示范第二节和第三节动作，学生认真观看。
3. 学生听口令模仿教师做第二节分解动作（1~2次）。
4. 学生自己练习体会动作（1次）。
5. 学生听口令集体做第二节完整动作（1~2次）。
6. 学生听口令模仿教师做第三节的分解动作（1~2次）。
7. 学生自己练习体会动作（1次）。
8. 学生听口令做第三节完整动作（1~2次）。
9. 听音乐做第二节和第三节完整的动作（1~2次）。

#### 四、游戏：跳进拍人（5~7分钟）

【游戏方法】教师将学生分为人数相等的两个组，并根据学生人数规定活动的范围。由每组选出一至两名学生作为跳入追拍者，其余学生为躲避者。当听到教师发令后，追拍者以蹦跳的形式进入对方规定的活动范围内实施追拍，以在规定时间内追拍人数多者为胜。

【游戏规则】

1. 追拍者必须以蹦跳的形式进行追拍，否则不计成绩。
2. 躲避者不得跑出教师规定的范围，否则即为追拍者得分。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则，强调安全，学生进行练习。
2. 师生共同进行比赛。
3. 教师小结情况。

#### 五、放松活动（1~2分钟）

活动内容：“小小按摩师”。

【组织队形】在规定的范围内两人一组散点站好。

【练习方法】学生根据本节课的练习内容互相按摩。

#### 【组织队形提示】

采用“交错”站位的队形，有利于学生的观看和模仿，也有利于教师观察学生的学习情况。

#### 【教学重点】

扩胸时两臂呈水平位，并做到扩胸充分，四肢协调配合。

踢腿快速有力，腿与手臂配合协调。

#### 【教法提示】

易犯错误：

1. 扩胸时扩胸不充分，扩胸时沉肘。
2. 手臂绕环时屈臂或不在一个额状面上。

纠正动作：

1. 原地做扩胸动作，注意体会手臂位置，再做完整练习。
2. 原地做两臂向左、右侧绕环动作，然后手与腿配合。

#### 【组织方法提示】

要重点表扬积极帮助其他同学练习动作的学生。评出和谐学习小组，引导学生互相帮助、共同进步。

#### 【放松活动提示】

放松前，教师要提示大家最好结合本节课锻炼的身体部位进行按摩，并能够简单地说出身体相关部位的名称（术语）。

## 六、结束语（1~2 分钟）

小结时可对学习广播操的互助小组进行点评，强调组内学习的重要性，引导学生利用课余时间进行自主学习。

### 教学建议

1. 教师可在课前提前培训几名“小领操员”，以协助教师完成教学。
2. 在复习广播操之前，建议教师先向学生提问各节操的名称，这样有助于学生根据名称记住动作。



2 年 级  
第 二 学 期

第 28 课

基 本 队 形：  
队 列 队 形：  
跑 步 立 定  
扩 胸 运 动、  
踢 腿 运 动



## 第 29 课

# 复习队列队形 基本体操：《希望风帆》 伸展运动、扩胸运动、踢腿运动

**教学内容：**复习队列队形 《希望风帆》伸展运动、扩胸运动、踢腿运动

**教学目标：**

1. 复习二年级学过的队列队形动作，使学生巩固所学知识，进一步掌握动作要领。
2. 复习广播操《希望风帆》的预备节至第三节，掌握动作要领，并能够标准地完成动作。
3. 培养学生为集体争光意识。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

情境导入：以参加国庆阅兵式为契机，练好队列，展我军威。

【组织队形】学生成两列或四列横队。

【队列练习】原地转法。

### 二、复习队列队形动作（11~12 分钟）

【动作名称】报数、向后转、跑步变便步、原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队、原地由一（二）列横队变成二（四）列横队。

【组织队形】学生成两列或四列横队站好。

【教学步骤】

1. 教师用提问的方法帮助学生回忆已学队列动作的要领及要求。

2. 每个动作由动作标准的学生示范，并确定练习小组长。

3. 以小组为单位练习：

（1）分别说出所练动作的要领及要求，并做组合动作。

（2）按照本组的动作组合顺序，练习队列动作并互相纠正（2~3 次）。

### 【上课常规提示】

教师用生动地语言导入情境，激发学生的爱国热情。

### 【教法提示】

教师在平时的教学中应多注意观察、挑选动作好的学生展示，以起到榜样的作用。

### 【组织方法提示】

1. 小组动员争先进——分组讨论。

2. 动作标准苦练习——分组练习。

3. 你帮我来我帮他——互相纠正。

4. 比武场上争第一——队列比赛。

### 【教学重点】

动作正确无误。

### 【教学难点】

队列动作组合合理。

4. 各组分别展示队列动作,开展“大比武”活动(1次)。
5. 集体练习队列动作,接受检阅(1次)。

### 三、复习《希望风帆》预备节、第一节、第二节、第三节(12~14分钟)

#### 【动作方法】

1. 预备节 (4×8拍)见附录1。
2. 第一节 伸展运动(8×8拍),见附录1。
3. 第二节 扩胸运动(8×8拍),见附录1。
4. 第三节 踢腿运动(8×8拍),见附录1。

【组织队形】学生两臂间隔相错站立。

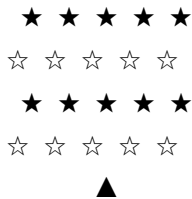


图 2-2-29-1

#### 【教学步骤】

1. 教师在音乐的伴奏下做示范,学生认真观看。
2. 学生听口令按操的顺序练习四节操(1~2次)。
3. 教师根据问题讲解改进方法,提出分组练习的要求及重点纠正的动作。
4. 分组练习并进一步纠正动作。
5. 学生分小组结合音乐相互展示四节操(1~2次)。
6. 师生共同评选出班级“小小领操员”。
7. 领操员听音乐带领同学练习四节操。

### 四、游戏：快找伙伴(7~8分钟)

【游戏方法】学生排成一路或两路纵队呈圆形慢跑或便步走,在进行中教师突然发出口令“x人一组”!学生立即按照口令的要求聚集,手拉手成若干小组,未找到伙伴的学生为失败。

【组织队形】如图 2-2-29-2 所示。

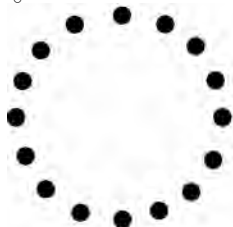


图 2-2-29-2

#### 【小知识】

简单介绍一些运用肢体表现美的方法。如:做操时,面带微笑、眼随手动;站立时,挺胸、头微抬,重心上提,就会留下挺拔的视觉效果。

#### 【组织方法提示】

组织练习的形式要根据学校实际情况,教师应积极地开动脑筋,想办法使练习的形式多样化。

#### 【教法提示】

1. 用广播操的挂图强化每节操的动作。
2. 告诉学生做操的“好”“坏”除了动作正确、规范外,还要有良好的精神面貌。

【游戏规则】

1. 聚集时不能推人、撞人。
2. 必须按照规定数目结组，不满或超过规定数目必须重新结组，剩下的为失败。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法规则后学生进行练习。
2. 师生共同进行比赛。
3. 教师小结情况。

五、放松活动（1~2 分钟）

同第 28 课。

六、结束语（1~2 分钟）

针对今天评选“小小领操员”的活动，说说自己今后的努力方向。

教学建议

1. 在复习广播操之前，建议教师先向学生提问各节操的名称，这样有助于学生根据名称记住动作。
2. 教师的示范动作要力求准确、熟练、轻快、优美，这样对学生的学习不仅起到建立正确表象的作用，而且更是一种鼓舞与学习的动力。



## 第30课

# 基本体操：《希望风帆》体侧运动、体转运动 韵律舞蹈：儿童基本舞步

**教学内容：**《希望风帆》体侧运动、体转运动      韵律舞蹈：儿童基本舞步

**教学目标：**1. 复习广播操《希望风帆》的第四节和第五节操，使学生记住名称和动作要领，并能够独立完成动作。

2. 通过学习儿童基本舞步，培养学生的节奏感，提高身体的协调性与灵活性。

3. 培养学生欣赏美、感受美的能力，陶冶美的情操。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

**【组织队形】**学生成两列或四列横队。

**【队列练习】**踏步走——立定。

口令：“原地踏步——走”。

### 二、复习《希望风帆》第四节、第五节（15~17分钟）

**【动作方法】**

1. 第四节 体侧运动（8×8拍），见附录1。

2. 第五节 体转运动（8×8拍），见附录1。

**【组织队形】**学生两臂间隔交错站位。

**【教学步骤】**

1. 学生在音乐的伴奏下复习前四节操（1次）。

2. 教师示范体侧运动和体转运动动作，学生认真观看。

3. 学生按教师提示做第四节分解动作（1~2次）。

4. 学生自己练习体会动作（1次）。

5. 学生听音乐集体做第四节完整动作（1~2次）。

6. 学生听口令模仿教师做第五节的分解动作（1~2次）。

7. 学生自己练习体会动作（1次）。

8. 学生听音乐集体做第五节完整动作（1~2次）。

### 【上课常规提示】

在队列练习之前，教师要提示学生原地踏步动作要点，要求前脚掌先落地，再过渡到全脚（不跺脚），两臂前后自然摆动。

### 【组织方法提示】

充分发挥领操员的作用，带领全班练习，活跃学习气氛。

### 【教学要点】

1. 动作舒展，体侧屈充分，身体应保持在额状面上。

2. 动作挺拔，转体充分，有力度。

### 【教法提示】

易犯错误：

1. 做体侧屈动作时上体前倾或低头。

2. 第二八拍的3~4拍动作时，手脚配合不协调。

纠正动作：

分解练习：先做上肢和躯干动作，再做完整动作。





9. 听音乐展示第四节和第五节完整的动作（1~2次）。

### 三、学习儿童基本舞步（12~14分钟）

【组织队形】同上。

【动作名称】进退步。

【动作方法】如图 2-2-30-1 所示。



2-2-30-1

第一种舞步：进退步（以左脚为例）预备姿势：正步或小八字步准备。

第一拍：前半拍右脚向正前方或左斜前方上一步，身体重心移至右脚，同时左腿屈膝，左脚离地。后半拍左脚落地，身体重心移左脚，同时右脚离地。

第二拍：前半拍左脚向正后方或向左斜后方撤退一步，身体重心移左脚，同时右脚离地。后半拍右脚落地，同时左脚离地准备起新步。

【教学步骤】

1. 教师边讲解边示范，学生认真观看。
2. 学生在教师的带领下做模仿练习（3~4次）。
3. 两人一组练习搭配组合动作。
4. 在音乐的伴奏下，师生共舞。

### 四、放松活动（3~5分钟）

【组织队形】同上。

【活动方法】学生在音乐伴奏下模仿教师做滑步动作。

### 五、结束语（1分钟）

教师应重点对积极参与模仿的学生进行表扬、鼓励，调动学生的学习积极性。

#### 【小知识】

我们要学的儿童基本舞步包括进退步、滑步、点步、蹦蹦步、长跑步。音乐一般用 2/4 或 4/4 拍的欢快跳跃的旋律、中速、小快板音乐。

#### 【教学要点】

此步法练习时可有男、女之分。女孩用前脚掌做直腿的进退步，具有轻盈挺拔感。男孩进退步时可用脚跟，退时身体重心保持前后的平稳移动。

#### 【教法提示】

教师不用讲解舞步的动作方法，而是直接让学生模仿舞步，然后再根据模仿后掌握动作的情况加以讲解。

#### 教学建议

在本教材的教学中，教师要充分抓住学生模仿力强的特点。在学习基本舞步之前，教师应熟练掌握其动作方法，以充分体现直观教法的优势。



## 第31课

# 基本体操：《希望风帆》腹背运动、跳跃运动 韵律舞蹈：儿童基本舞步

**教学内容：**《希望风帆》腹背运动、跳跃运动 韵律舞蹈：儿童基本舞步

- 教学目标：**
1. 复习广播操《希望风帆》的第六节和第七节操，使学生记住名称和动作要领，并能够独立完成动作。
  2. 通过学习儿童基本舞步，培养学生的节奏感及正确、优美的身体姿态，提高协调能力。
  3. 培养学生欣赏美、感受美的能力，陶冶美的情操。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生成两列或四列横队

【队列练习】踏步走——立定。

口令：“原地踏步——走”。

### 二、复习《希望风帆》第六节、第七节（14~17分钟）

【动作方法】

1. 第六节 腹背运动（8×8拍），见附录1。
2. 第七节 跳跃运动（8×8拍），见附录1。

【组织队形】学生两臂间隔交错站立。

【教学步骤】

1. 学生在音乐的伴奏下复习前面的几节操（1次）。
2. 教师示范第六节和第七节动作，学生认真观看。
3. 学生按照口令做第六节分解动作（1~2次）。
4. 学生自己练习体会动作（1次）。
5. 学生听口令做第七节的分解动作（1~2次）。
6. 学生自己练习体会动作（1次）。

#### 【上课常规提示】

在练习时，教师要注意控制好踏步的节奏。

#### 【教学要点】

1. 动作舒展、有弹性，下蹲充分。
2. 欢快、流畅，节奏感强。

#### 【教法提示】

易犯错误：

1. 体前屈时手臂位置不准确，低头含胸。
2. 跳跃时不提重心，身体松懈。

纠正方法：

1. 分解练习：先作直立位的两臂侧举动作，体会上体姿态，再做以腕关节为轴的体前屈动作，最后做完整练习。
2. 连续跑跳练习，体会正确的跑跳动作。



7. 听音乐做第六节和第七节完整的动作（1~2次）。

### 三、学习儿童基本舞步：滑步、点步（14~16分钟）

【组织队形】同上。

【动作方法】第二种舞步：滑步（以右横滑为例）预备姿势为正步或小八字步准备，如图2-2-31-1所示。



图 2-2-31-1

前半拍，右脚向右横迈一步，同时双腿膝关节弯曲，身体重心下移。后半拍，双腿经过直膝将身体重心向斜上移动。重心移至右脚，同时左脚擦地滑靠至右脚内侧。

第三种舞步：点步

预备姿势为正步或小八字步准备，如图2-2-31-2所示。

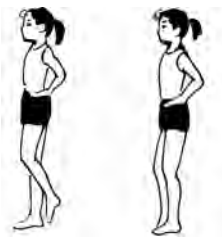


图 2-2-31-2

动作练习时，主力腿膝关节随音乐原地屈伸踏步，或向任意方向上步、撤步，同时动力腿的脚掌或脚尖按音乐节拍有规律地点地。点地的位置可在主力腿的任意方向。两腿可交换做点步。如：前点步、后点步。

【教学步骤】

1. 学生听口令练习滑步和点步动作（3~4次）。
2. 教师根据上次课模仿中的问题重点讲解，提示解决方法。

#### 【动作要点】

1. 此舞步练习时，先单方向个人练习，然后再进行多方向集体配合的练习。

2. 点步练习时，注意左右脚交替训练，点步的位置方向应多变化。

#### 【教法提示】

1. 在练习时，教师应不断地提示注意表情与姿态的优美，从音乐中感受美。

2. 教师要注意很好地运用口令及练习的节奏，使动作“活”起来，赋予动作以“生命力”。

#### 【小知识】

1. 练习的节奏是指在做练习时，练习各部分所表现的强弱和时间间隔的关系。

2. 练习的快慢、用力的强弱、时间的长短、肌肉的紧张与放松等的时间交替，是节奏的基本条件。

3. 学生在音乐的伴奏下，自主练习点步和滑步动作。
4. 请动作优美、表情好的同学展示动作。
5. 在音乐伴奏下，学生自我编排舞步组合进行练习、展示。

#### 四、放松活动（1~2 分钟）

模仿放松：学生之间互相模仿放松。

#### 五、结束语（1~2 分钟）

对能够主动进行舞步组合的学生进行表扬，鼓励每一个勇于创新的学生，培养他们的创新意识。

#### 【放松活动提示】

1. 可以将刚刚学习的儿童基本舞步串联起来做模仿放松。
2. 教师可以介绍一些其他有特色的民族基本舞步。

#### 教学建议

要关注学生的心理健康，培养学生善于发现他人优点、虚心好学、补己不足的品质。在这些方面，教师的引导尤为重要。





## 第 32 课

# 基本体操：《希望风帆》整理运动 韵律舞蹈：儿童基本舞步

**教学内容：**《希望风帆》整理运动 韵律舞蹈：儿童基本舞步

- 教学目标：**
1. 复习广播操《希望风帆》的第八节操，使学生记住名称和动作要领，并能够单独完成动作。
  2. 通过学习儿童基本舞步，培养学生节奏感及正确、优美的身体姿态，提高协调能力。
  3. 培养学生欣赏美、感受美的能力，陶冶美的情操。

**场地器材：**录音机。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】学生成两列或四列横队。

【队列练习】踏步走——立定。

口令：“原地踏步——走”。

### 二、复习《希望风帆》第八节（12~14 分钟）

【动作方法】

第八节 整理运动（8×8 拍），见附录 1。

【组织队形】学生两臂间隔交错站位，如图 2-2-32-1 所示。



图 2-2-32-1

【教学步骤】

1. 学生在音乐的伴奏下复习前面的几节操（1 次）。
2. 教师示范第八节操的动作，学生认真观看。

#### 【教学要点】

动作流畅、舒展，注意呼吸与动作的协调配合。

#### 【教法提示】

易犯错误：摆动臂过高或紧张。

纠正方法：加强手臂摆动练习，注意控制手臂高度不过肩，手臂放松摆动。

#### 【教法提示】

为了更加牢固地记住这套操，可以采用师生间“说名称”的比赛。

3. 学生按照口令做第八节分解动作（1~2次）。
4. 学生自己练习体会动作（1次）。
5. 听音乐做第八节完整的动作（1~2次）。
6. 两人一组对全套动作查缺补漏并重点练习“问题操”。
7. 听音乐练习完整动作（1~2次）。
8. 交流经验，说说感受（用什么方法解决了什么问题）。

### 三、学习儿童基本舞步：蹦跳步（又称兔跳步）、长跑步（又称跑马步）（17~19分钟）

【组织队形】同上。

【动作方法】

1. 第四种舞步：蹦跳步（一般用2/4或4/4拍轻快、跳跃的音乐），如图2-2-32-2所示。

（1）预备姿势：正步或小八字步准备，也可用双腿屈膝准备。

（2）前半拍：双腿屈膝，经双腿蹬地，双腿直膝引体向上跳起。

（3）后半拍：前脚掌先落地，同时双腿膝关节弯曲。

2. 第五种舞步：长跑步（一般用2/4或4/4拍小快板音乐），如图2-2-32-3所示。

（1）预备姿势：左手勒缰绳，右手叉腰准备。

（2）前半拍：右脚向正前方窜跳一大步，同时左脚离地抬起。

（3）后半拍：左脚经右脚内侧向前迈一步，紧接着右脚再上一小步。步法节奏为右左右（嗒—嗒嗒）。



图 2-2-32-2



图 2-2-32-3

【教学步骤】

1. 教师介绍所学舞步的名称，并做示范，学生认真观看。
2. 学生在教师提示下练习蹦跳步和长跑步（3~4次）。
3. 学生在音乐的伴奏下自主练习蹦跳步和长跑步动作。

4. 教师巡视纠正动作后，学生再练习。
5. 请动作优美、表情好的同学展示动作。

#### 四、放松活动（1~2 分钟）

运用所学动作在音乐伴奏下做舞蹈放松练习。

#### 五、结束语（1~2 分钟）

教师小结时可再次对动作较好的学生进行表扬，同时更要对进步生进行鼓励，以便更好地调动学生的积极性。



#### 教学建议

舞步教学应充分发挥音乐的启发指导作用，防止单纯的体育口令的练习。如果没有相应的音乐伴奏，可结合学生会唱的歌曲进行练习。









2-2-33-1 所示。



图 2-2-33-1

【动作方法】

第一遍：

1~8 小节，圈上的同学按音乐节拍拍手站立。圈内邀请者逆时针方向做跑跳步，同时每一拍在胸前击掌一次。最后一拍，在圆上两个同学的间隔处，示意邀请两人（配乐图谱见图 2-2-33-2）。

第二遍：

1~2 小节，邀请者与邀请者动作相同，左手叉腰，右手向右侧摊掌，同时做右侧脚跟旁点步。第三拍，收手收脚，成立正姿势。第四拍保持姿势不动。

3~4 小节，动作同上，左右方向相反。

5~8 小节，三人两手互拉成圆，顺时针方向滑步 8 次。

9~10 小节，三人按节拍喊“嘿、嘿、嘿”，同时右脚跺三次，第三次用右手猜拳（手心、手背）手型单独者则进入圆内为邀请者。如三人相同，原邀请者继续做邀请人。

1=C  $\frac{2}{4}$  欢快地

1. 1 1 2 | 3 3 3 1 <sup>②</sup> | 3 1 3 4 | 5 - <sup>④</sup> | 1 1 5 5 |

3 3 1 1 <sup>⑥</sup> | 5 4 3 2 | 1 - <sup>⑧</sup> || x x | x 0 <sup>⑩</sup> ||

嘿 嘿 嘿 !

配乐图谱

图 2-2-33-2

【教学步骤】

1. 教师与提前培训好的同学做示范，大家观看。
2. 教师与示范生带领同学做单个动作，学生模仿（2~3 次）。
3. 边唱歌边模仿，做相应动作（2~3 次）。
4. 教师小结练习情况。

**【教法提示】**

学习中应注意以下几个问题：

1. 教学过程中应注意基本舞步的准确性。
2. 练习前应让学生熟悉、感受一下音乐，这样会有益于学生情绪的表达。
3. 课前，教师应培训好“小助手”，以帮助教师在课上共同完成示范动作。

#### 四、放松活动（1~2 分钟）

学生听音乐做简单的舞蹈放松动作。

#### 五、结束语（1~2 分钟）

教师在小结本课后简单介绍下次课考核的评价标准，督促学生做好考核准备。

#### 教学建议

男教师在上韵律舞蹈课时，应积极面对，大胆示范，提前培训“小榜样（助手）”，使得教学能够顺利进行并能收到良好的效果。





## 第34课

# 基本体操：考核《希望风帆》 游戏：地滚球

**教学内容：**考核：《希望风帆》 游戏：地滚球

**教学目标：**1. 考核广播操《希望风帆》，检验学生掌握动作的情况。  
2. 通过“地滚球”游戏，提高学生的奔跑能力和速度，增强腰肌力量。  
3. 培养学生树立自信心，具有勇于挑战自我、超越自我、表现自我的精神。

**场地器材：**录音机、实心球、篮球。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生成两列或四列横队。

【队列练习】看齐。

口令：“向右看——齐”。

### 二、考核：广播操《希望风帆》（16~18分钟）

【组织队形】学生两臂间隔交错站位。

【教学步骤】

1. 师生重温评价标准。
2. 学生再次练习自己的薄弱环节，做好考核准备。
3. 以小组的形式进行考核。
4. 学生自我小结：对自己的表现是否满意？是否达到预计目标？在这一段时间的学习过程中，你最大的收获是什么？
5. 评选出“广播操小明星”，并为大家进行表演。
6. 教师从态度、动作和精神面貌等方面总结考核情况。

### 三、游戏：地滚球（14~16分钟）

【游戏方法】距起跑线10~15米处设标志物4个，相隔1.5~2米。将学生分成人数相等的4队，各队在起跑线后面对着标志物站成一路纵队。每队第一名同

#### 【评价建议】

1. 动作协调有节奏感。
2. 整套操的动作部位基本准确。
3. 舒展大方，精神面貌好。
4. 基本能独立完成动作。

#### 【教学提示】

学生年龄小的特点决定了教师对其动作的要求不要等同于高年级学生，并且要以鼓励为主。

#### 【教法提示】

1. 教师要进行安全教育，严格按照规则练习。
2. 前一人出发时，后面学生不许推挤。



学持球，听起跑信号后迅速将球放在地上并滚球向前跑，绕过前面标志物返回，把球停在起跑线前；第二名同学继续滚球前进，依次进行。先跑完的队获胜。

#### 【游戏规则】

1. 必须滚球跑。
2. 必须绕标志物返回。
3. 前一人在起跑线后把球停住，第二人才能起动。

【组织队形】如图 2-2-34-1 所示。

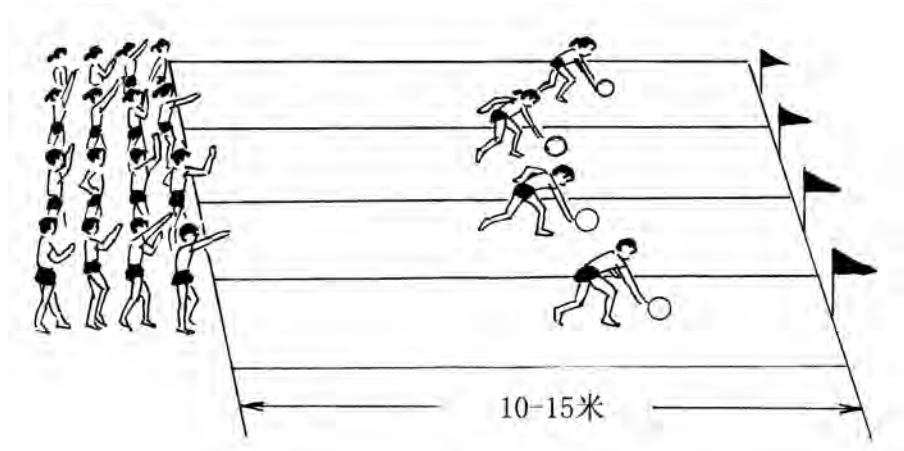


图 2-2-34-1

#### 【教学步骤】

1. 教师重点讲解游戏规则，强化学生游戏时的安全意识。
2. 学生尝试练习游戏（1~2 次）。
3. 地滚球比赛（1 次）。
4. 学生合并为两大组做迎面地滚球接力赛（1 次）。

#### 四、放松活动（1~2 分钟）

【模仿放松】在指定范围内散点站立。

【模仿形式与方法】请多名学生带领大家做模仿放松的练习。

#### 五、结束语（1 分钟）

教师对本次考核情况进行总结，并提出今后努力的方向。

3. 如没有控制好，球离开了本队的练习轨道，必须将球放回原地（球从哪离开就放回哪）再继续游戏。

4. 可以再画一条预备线，作为交接球的区域。

#### 【游戏方法的拓展】

1. 可采用双手同时滚动两个球前进。
2. 双人向前同时滚动三个球。
3. 变化跑道的形状，如弯曲、圆形等。
4. 变化跑道的宽窄。

#### 【放松活动提示】

启发、鼓励学生开动脑筋想动作，看看谁的动作最新颖。

#### 【教法目标】

养成善于观察的好习惯。

### 教学建议

1. 游戏用球和标志物，可以根据实际情况而定，但要注意替代品的安全性。
2. 每次游戏做完时，教师应引导学生学会总结经验，找出不足。这样，有利于形成良好的习惯。
3. 做游戏时，教师要多鼓励学生想出新的练习方法，以培养学生的创新能力。
4. 广播操评价标准：

广播操评价标准

优秀	良好	合格	不合格
姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美，节奏感强。	姿势较正确、部位较准确，动作较轻松、自然、优美，有一定的节奏感。	姿势基本正确，部位基本准确，动作不够轻松、协调、自然。	姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调，没有节奏感。



## 第 35 课

# 技巧：连续前滚翻 游戏：“青蛙过河”

**教学内容：**连续前滚翻 游戏：“青蛙过河”

**教学目标：**1. 复习前滚翻动作，使学生学会连续前滚翻的动作方法，提高灵敏度和协调性。  
2. 通过游戏“青蛙过河”，提高学生的跳跃能力和身体协调性。  
3. 培养学生对技巧的兴趣以及坚持到底的精神。

**场地器材：**海绵垫每 1~2 人 1 块、标志旗。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

有一只小刺猬，看到其他的兄弟姐妹都能把身体团紧了像球一样的在地上滚着玩，可他却怎么也滚不了，着急得哭了起来。这是为什么呢？今天，就让我们一起来帮帮它吧！

【组织队形】成两或四列横队。

【队列练习】看齐。

### 二、准备活动（3~5 分钟）

1. 素质操。

【组织队形】两列或四列横队散开。

素质操见附录 2。

2. 辅助性练习：

(1) 做好头颈向不同方向的转动、屈伸、绕环。

(2) 由蹲撑开始，做双手支撑、蹬地、提臀、低头动作（3~5 次）。

### 三、学习连续前滚翻（13~15 分钟）

【动作方法】蹲撑，两手撑垫，同时屈臂、低头；然后两脚蹬地、提臀收腹，重心前移，团身向前滚动。前滚时，枕骨、肩、背、臀部依次触垫，然后团身成蹲撑。依此连续进行，如图 2-2-35-1 所示。

#### 【辅助性练习提示】

蹲撑时两手五指分开、指尖向前，手掌着垫子，手不移动位置。

#### 【小知识】

连续前滚翻属于技巧项目。技巧项目还包括倒立、平衡等内容，对发展空间定向能力，培养勇敢、果断、克服困难、互相帮助等优良品质都有显著作用。同时，在日常生活中它也是自我保护的一种方法。





图 2-2-35-1

【保护与帮助方法】保护者单腿跪立于练习者一侧，一手托肩，一手压小腿，必要时扶腰、背，帮助成蹲撑。

【组织队形】成两列或四列横队散开。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范前滚翻的动作方法以及保护帮助的方法。

2. 学生两个人一组，互帮互学，共同提高（3~4次）。

3. 请动作标准的学生示范。教师进行点评，以滚动圆滑、正、直为好。

4. 学生集体练习，教师巡回指导（2~3次×1~2组）。

5. 教师引导学生初步体会连续前滚翻动作（2~3次）。

6. 学生尝试练习连续前滚翻动作（1~2次）。

7. 教师根据学生的学习情况进行小结。

#### 四、学习“青蛙过河”游戏（8~10分钟）

【游戏方法】在距起跳线8~10米处插4面小旗，每个小旗间隔3米左右。把学生分成人数相等的四队，成一路纵队分别对准前面的小旗站在起跳线后，教师发令后，各队排头双脚连续向小旗跳去。举起小旗后得分，然后将小旗插回原地，跑回本队队尾。依次进行，以得分多的队获胜。

【游戏规则】

1. 必须按规定的动作跳（双脚连续跳）。

2. 发令后才能起跳。

3. 第一个举起小旗的得4分，第二个得3分，第三个得2分，第四个得1分。

【组织队形】如图2-2-35-2所示。

#### 【教学重点】

团身紧似球。

#### 【教学难点】

滚翻正、直。

#### 【教法提示】

易犯错误：滚翻不正。

纠正方法：

1. 可在小垫子上（纵向）画出一条直线，帮助学生翻滚正、直。

2. 关注滚翻后的蹲撑动作，为衔接下一个滚翻打好基础。

#### 【安全提示】

1. 教师进行安全教育，重复强调保护与帮助方法。

2. 垫子之间要保持适当距离，避免互伤。

#### 【组织方法提示】

1. 采用梯形队进行游戏，便于教师组织，也便于学生观察。

2. 学生可以自主选择练习顺序。

#### 【游戏方法的拓展】

跳跃姿势可以变化，如双手背后蹲跳、双腿加物跳、立定跳远跳过河等。

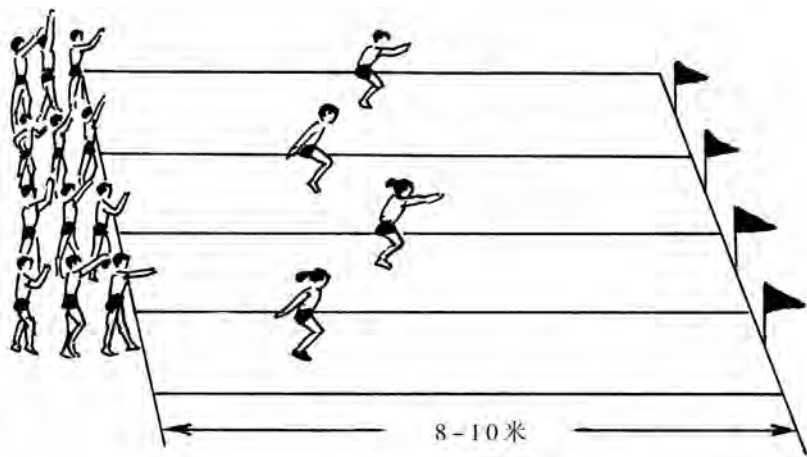


图 2-2-36-2

### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏的方法及规则。
2. 学生练习游戏“青蛙过河”（1~2次）。
3. 师生共同比赛（1~2次）。
4. 教师小结。

### 五、放松活动（3~5分钟）

【组织队形】走成圆形队。

听口令放松：教师模仿刮风时的声音，学生模仿将要脱落的树叶（站立模仿）。随后师生模仿树叶随风飘落（身体慢慢扭动，逐渐下蹲并放松）。

### 六、结束语（1~2分钟）

1. 强化本课知识点。
2. 总结本课情况，布置课下练习，回收器材。



### 教学建议

1. 课前教师要提示学生不携带尖利物品上课，避免练习时受伤。
2. 学校若没有小垫子，可用两块大垫子替代。可根据大垫子的宽度，安排每组练习人数。

### 【放松活动提示】

模仿风声要形象，模仿树叶要放松。





## 第36课

### 技巧：连续前滚翻 游戏：夹包比远

**教学内容：**连续前滚翻 游戏：夹包比远

**教学目标：**1. 进一步学习连续前滚翻的动作方法，使学生掌握两个前滚翻的衔接动作，提高柔韧和灵敏等身体素质。

2. 通过游戏，增强学生下肢力量，提高学生协调、灵敏等素质。

3. 培养学生做事认真负责、果断的优良品质。

**场地器材：**海绵垫、沙包。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生站成两列或四列横队。

【队列练习】报数。

### 二、准备活动（3~5分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生两臂间隔站成四列横队。

素质操见附录2。

2. 辅助性练习：充分做好头颈不同方向的转动、屈伸、绕环等准备活动。

### 三、复习连续前滚翻（12~15分钟）

【动作方法】同第35课。如图2-2-36-1所示。

#### 【上课常规提示】

教师用行动（声音洪亮的问好）鼓舞士气，提示学生报数时声音要短促有力。

#### 【教学重、难点】

两个前滚翻之间的衔接动作：蹲撑；滚翻正、直。



图 2-2-36-1

【保护与帮助方法】同前滚翻保护动作。



【组织队形】同前。

【教学步骤】

1. 学生认真观察教师的示范，并感悟其中的道理。
2. 学生两人一组做前滚翻后蹲撑的动作，互相检查并纠正动作（2~3次）。
3. 学生做一个滚翻后手触标志物后，衔接下一个滚翻的动作（2~3次）。
4. 学生通过练习，推荐3~4人展示动作并讲评。
5. 学生再练习，并统计优质动作的比例（1~2次）。
6. 学生自我讲评本节课的最大收获或需要改进的地方。

#### 四、复习夹包比远游戏（12~14分钟）

【游戏方法】学生两人一组，相隔1~2米对面站立，中间画一条分界线。由一人先用双脚夹住沙包向对方甩出，对方在包的停止点用同样的方法将包夹回，直到一方不能一次将包夹到对方场内，另一方为胜。

【游戏规则】

1. 向前夹包时，脚不得踩分界线。
2. 不得拦截对方夹过来的包。

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法及规则。
2. 学生尝试夹包动作（1~2次）。
3. 分组练习游戏。
4. 进行比赛（1~2次）。

#### 五、放松活动（1~2分钟）

学生跟随教师做模仿性的放松练习，如“小鸟飞飞”。

#### 六、结束语（1分钟）

教师在小结时应加强对夹包游戏的总结与活动方法的提示，为丰富学生课余活动提供素材。

#### 【教法提示】

为使学生做好滚翻后的蹲撑动作，教师可以在垫子上画出标记，促使学生做好蹲撑，为衔接下一个滚翻打好基础。

#### 【安全提示】

1. 教师进行安全教育。
2. 随时调整垫子之间的距离，避免互伤。

#### 【游戏方法的拓展】

如沙包较少，可进行夹包接力比赛。以组为单位，以总长度决定胜负。

#### 教学建议

如果学校是土场地，应注意在做游戏时提前洒一点儿水，注意练习卫生。



## 第37课

### 技巧：连续前滚翻 小篮球：原地投篮

**教学内容：**连续前滚翻 小篮球：原地投篮

- 教学目标：**
1. 复习巩固连续前滚翻动作，使学生掌握滚翻圆滑成直线动作，提高身体的柔韧、灵敏与协调性。
  2. 复习原地投篮，使学生体验投球入篮筐的快乐，培养学生对篮球运动的兴趣。
  3. 培养自信心，体验运动带来的乐趣。

**场地器材：**海绵垫、小篮球、篮球筐。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】学生站成两列或四列横队。

【队列练习】报数。

### 二、准备活动（3~5分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生站成体操队形。

素质操见附录2。

2. 辅助性练习：充分做好头颈不同方向的转动、屈伸、绕环等准备活动。

### 三、复习连续前滚翻（12~15分钟）

【动作方法】同前。

【组织队形】两列或四列横队。

【保护与帮助方法】同35课。

【教学步骤】

1. 教师进行安全教育，强化安全意识。

2. 学生两人一组练习前滚翻，保证单个前滚翻的动作质量（2~3次）。

3. 学生两人一组练习连续前滚翻，注意控制好练习速度，保证安全（2~3次）。

#### 【准备活动提示】

教师口令的节奏要有快有慢，有间断有连贯，如腹背运动慢一些，跳跃运动快一些；扩胸运动要呼得短促有力；全身运动呼得要连贯等。可以根据各节操的特点配合口令。

#### 【教学重点】

滚翻圆滑，成直线。

#### 【教学难点】

连贯、协调、圆滑。

#### 【教法提示】

易犯错误：滚翻不正。

纠正方法：

1. 可在小垫子上（纵向）画出一条直线，帮助学生翻滚正、直。



4. 学生练习, 推荐出动作进步突出的同学, 展示动作并讲评。

5. 学生再练习, 并结合教师给出的动作标准对自己动作进行评价 (2~3 次)。

6. 学生自我讲评本节课谁对我的帮助最大。

#### 四、复习小篮球: 原地投篮 (11~13 分钟)

【动作方法】两肘自然下垂, 将球置于胸前, 目视瞄准点。两脚前后或左右开立, 两膝微曲, 重心落在两脚之间。

投篮时, 两脚踏地, 腰腹伸展, 两臂向前上方伸出, 球出手后, 脚跟提起, 身体随投篮出手方向自然伸展。如图 2-2-37-1 所示。

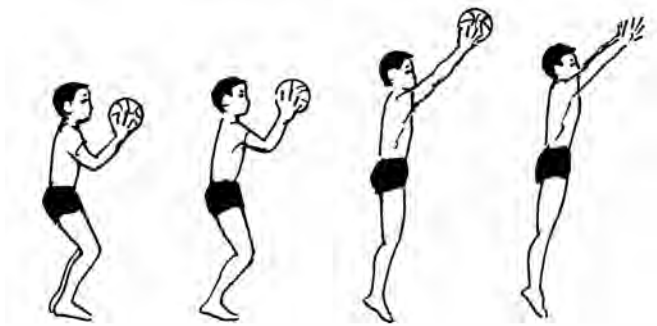


图 2-2-37-1

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 教师运用提问的方法帮助学生回忆原地投篮的基本动作方法 (1~2 次)。
2. 请几名学生先进行尝试练习, 教师提示指导。
3. 学生集体练习徒手投篮的基本动作 (2~3 次)。
4. 教师纠正动作, 并示范。
5. 学生以小组为单位近距离练习原地投篮 (3~4 次)。
6. 教师小结练习的情况, 表扬练习认真的同学。

#### 五、放松活动 (1~2 分钟)

活动内容: “哈哈笑”。

【组织队形】在规定的范围里面向教师散点站立。教师用动作指挥学生练习。例如: 教师面带微笑, 同时张开双臂, 学生就发出哈哈笑声, 并做出笑的动作;

2. 为使学生做好滚翻后的蹲撑动作, 教师可以在垫子上画出标记, 促使学生做好蹲撑, 为衔接下一个滚翻打好基础。

#### 【小知识】

原地投篮的方法主要有双手胸前投篮, 双手头上投篮, 单手肩上投篮三种。其中单手肩上投篮是在比赛中运用比较广泛的投篮方法。

#### 【教法提示】

本着启发学生学习兴趣的目的, 投篮的练习不应过分强调技术细节。

#### 【放松活动提示】

教师的肢体动作可大可小, 学生要随着教师动作的大或小相应地做出大笑或微笑, 看看谁的反应快。



当教师收回两臂、表情严肃时，学生就要马上停止动作及声音。

### 六、结束语（1~2分钟）

教师重点对篮球的学习情况进行总结，尤其强调学生持球方法，为下节课的学习奠定基础。



#### 教学建议

如果学校篮球架缺乏，可以在两棵树之间栓两根绳子（绳的距离比球的直径要大些）来代替篮球筐。



## 第 38 课

# 技巧：连续前滚翻 小篮球：原地投篮

**教学内容：**连续前滚翻 小篮球：原地投篮

**教学目标：**1. 预测连续前滚翻动作，让学生初步尝试运用“标准”进行自我评价，引导学生逐步学会自主学习的方法。  
2. 复习原地投篮，使学生体验投球入篮筐的快乐，培养学生对篮球运动的兴趣。  
3. 提高学生的柔韧性、灵敏度及协调性。

**场地器材：**篮球、海绵垫。

## 教 学 过 程

### 一、上课常规（1~2 分钟）

【组织队形】学生站成两列或四列横队。

【队列练习】报数。

### 二、准备活动（2~4 分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生站成体操队形。

素质操见附录 2。

2. 辅助性练习：充分做好头颈不同方向的转动、屈伸、绕环等准备活动。

### 三、复习连续前滚翻（12~15 分钟）

【动作方法】同第 36 课。

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 学生练习连续前滚翻（3~4 次）。
2. 教师讲解连续前滚翻的技评标准。
3. 教师根据优秀等级的标准做示范，帮助学生直观理解。
4. 两人一组轮换练习，并尝试着运用“标准”评

#### 【教法提示】

1. 引导学生能够用自己的语言说出动作的环节，更有利于学生掌握动作要领。
2. 培养学生的语言表达能力。
3. 引导学生能够客观地评价自己和他人。

#### 【练习方法拓展】

运用游戏的形式练习，以培养兴趣。





价对方（2~3次）。

5. 教师巡视，认真听取并引导评价。
6. 学生自我小结。

#### 四、复习原地投篮（13~15分钟）

【动作方法】同37课。

【组织队形】如图2-2-38-1所示。

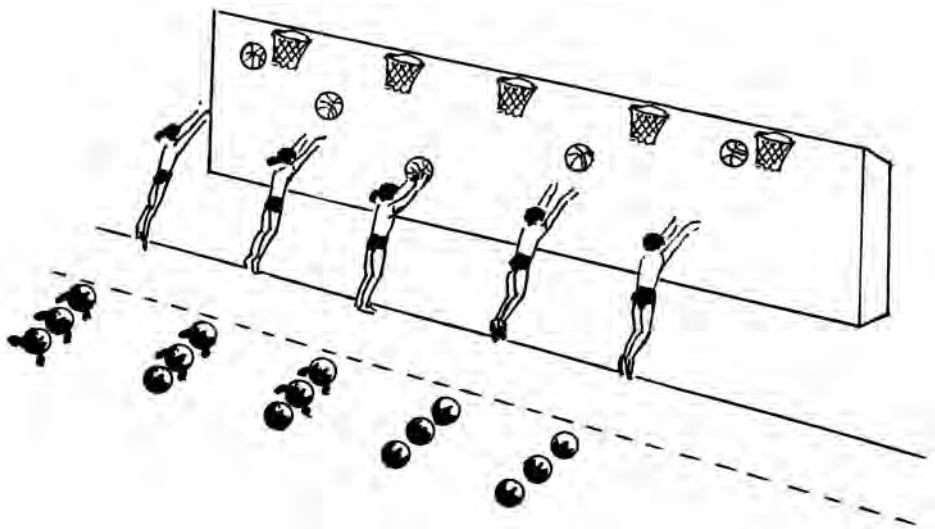


图 2-2-38-1

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解原地投篮的要求及应注意的安全事项后，学生进行徒手练习。
2. 学生在教师带领下进行向一定目标的投篮动作练习（3~4次）。
3. 教师激励学生自告奋勇展示动作，教师及时强调动作重点。
4. 学生再次进行练习（5~6次）。
5. 教师小结练习情况。

#### 五、放松活动（1~2分钟）

活动内容：“遥控飞机”。

【组织队形】在规定的范围里两人一组散点站好。

【活动方法】两人一组，一人手持“遥控器”（嘴

#### 【组织方法提示】

组织队形可根据学校的场地进行安排。队与队之间要保持一定距离。

#### 【练习方法拓展】

1. 多运用游戏的形式练习，培养学习兴趣。
2. 将篮球筐改大，并降低高度，以此降低难度。
3. 将篮筐（呼啦圈）吊在树上练习投篮。

#### 【教学提示】

低年级学生上肢的力量较差，为了提高学生的活动兴趣，可以采用仅以投中为评价目标，淡化技术动作的方法。

#### 【放松活动提示】

1. 安全飞行的公里数是评价优秀的“驾驶员”的重要条件之一（避免飞机相撞，保证安全）。

发出的指令)，“飞机”(另一学生)随着遥控器的指令(说指令)飞机完成相关动作。

2.可以评选出“人机”配合默契的榜样。

## 六、结束语(1~2分钟)

教师小结本课情况后简单介绍下次课的考核评价标准,督促学生用最好的状态参加考核。



### 教学建议

- 1.课前教师要准备好场地、器材,如,对墙投的标志点、拴好横绳等。
- 2.学生可投移动篮,移动篮可以自制,也可用呼啦圈、藤圈等替代。







## 第 39 课

### 技巧：考核连续前滚翻 游戏：单脚跳接力

**教学内容：**考核：连续前滚翻 游戏：单脚跳接力

**教学目标：**1. 通过考核连续前滚翻，了解学生掌握动作的情况。  
2. 通过“单脚跳接力”游戏，增强腿部力量，提高弹跳能力。  
3. 培养学生的自信心，并能够正确对待考核成绩。

**场地器材：**海绵垫、评分表、实心球。

## 教学过程

### 一、上课常规（1~2 分钟）

【组织队形】学生成两列或四列横队站立。

【队列练习】听口令练习原地转法。

#### 【上课常规提示】

分组练习，互相观看，比比哪组更精神。目的是调动学生的积极性。

### 二、准备活动（5~6 分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生站成两列或四列横队。

素质操见附录 2。

2. 辅助性练习：充分做好头颈不同方向的转动、屈伸、绕环等活动。

### 三、考核：连续前滚翻（15~17 分钟）

【组织队形】如图 2-2-39-1 所示。

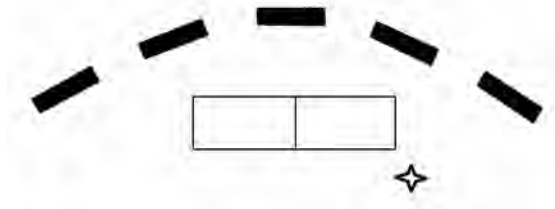


图 2-2-39-1

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解或提问连续前滚翻的考核标准。
2. 学生复习连续前滚翻，做好考核准备（4~5 次）。



3. 按名册顺序考核。

4. 学生自我小结对自己的表现是否满意。看看是否达到了预计目标。

#### 四、复习单脚跳接力游戏 (9~10 分钟)

【游戏方法】把学生分成人数相等的四队，分别排成一路纵队站在起跳线后，距离起跳线 10 米左右并排放几个标志物。教师发令后，各队排头用单脚连续跳，绕过标志物，换另一脚跳回本队，拍第二人的手，自己站到排尾。依次进行，先跳完的队名次列前。

##### 【游戏规则】

1. 发令或击掌后才能起跳。
2. 中途不得换脚，但绕过标志物后必须换脚返回。
3. 跳跃时摆动腿不得与地面接触。

【组织队形】如图 2-2-39-2 所示。

##### 【组织方法提示】

如果做游戏的学生比较多，为了不遮挡视线，可采取“梯形”队进行游戏。

##### 【教法提示】

1. 游戏时，前、后两人的交接必须做到“右肩错右肩”。
2. 在游戏前，作为过渡要先练习单脚跳跃动作。然后，再做短距离的往返跳跃。

##### 【游戏方法的拓展】

与跑结合编成一组游戏。跑跳交替还可以起到调节作用，有利于增强学生的腿部力量。

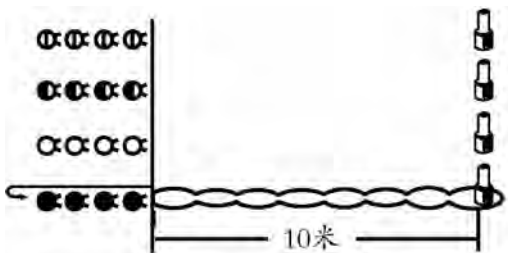


图 2-2-39-2

##### 【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法、规则。
2. 学生练习单脚跳动作 (1~2 次)。
3. 学生做单脚跳接力游戏 (2~3 次)。
4. 师生进行比赛 (1 次)。
5. 教师总结练习情况。

#### 五、放松活动 (2~3 分钟)

【组织队形】学生成两列或四列横队站立。

【活动方法】听口令指五官。

## 六、结束语（1~2分钟）

教师对考核情况进行总结，要关注各层面学生的情况，肯定成绩，指出不足，为今后更好的学习指明方向。

### 教学建议

1. 做游戏所用的标志物可根据实际情况来确定，但要注意选材的安全性。
2. 这个游戏的强度和运动量都比较大，教师要根据学生情况确定游戏距离次数等来调节运动量。
3. 连续前滚翻评价标准：

连续前滚翻评价标准（男生、女生）

优秀	良好	合格	不合格
姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美。	姿势较正确，部位准确，动作较轻松、自然、协调。	姿势基本正确，动作不够轻松、自然、协调。	姿势不正确，部位不准确，动作紧张，不协调。



## 第 40 课

### 游戏：飞速拿球 小篮球：原地投篮

**教学内容：**游戏：飞速拿球 小篮球：原地投篮

**教学目标：**1. 增强上肢力量，提高身体自控能力。  
2. 通过练习原地投篮，提高学生保持身体平衡及全身协调用力的能力，培养学生的空间感觉。  
3. 培养学生的创新能力，养成善于动脑、积极思考的好习惯。

**场地器材：**足球若干、沙包若干、篮球 6 个、篮筐。

## 教学过程

### 一、上课常规（2~3 分钟）

在我们的生活中有许多发明创造。今天，我们也一起创新一些滚动、滚翻的练习方法吧！

【组织队形】学生站成两列或四列横队。

【队列练习】听口令做三面转法练习。

### 二、准备活动（3~5 分钟）

1. 素质操。

【组织队形】学生站成两列或四列横队。

素质操见附录 2。

2. 辅助性练习：

(1) 充分做好头颈不同方向的转动、屈伸、绕环等活动。

(2) 身体各个关节的活动练习。

### 三、游戏：飞速拿球（15~17 分钟）

【游戏方法】学生 4 人一组，在地上摆好 4 个足球，在足球两侧 2 米处各画一直径 2 米的圆，教师发令后，学生垂直向上抛沙包，然后迅速跑到圈外拿球，返回后接住空中落下的沙包。成功者可以接着做，每取到一球并接住沙包得 1 分，失误了将暂停游戏，最后以总分多的队为胜。如图 2-2-40-1 所示。

#### 【教学提示】

教师可简单介绍几位我国优秀的体操运动员，以激发学生练习的积极性。

#### 【准备活动提示】

教师告诉学生要懂得一些自我保护的方法，如在锻炼前一定要做好充分的准备活动。

#### 【教学提示】

1. 教师可以根据游戏对象加大或减小距离。

2. 对于后进生，教师可以采取将飞速拿球改为飞速拿沙包，学生将足球垂直向上抛起，允许落地一次接沙包，来降低游戏难度。

#### 【动作重点】

用脚背内侧击球的后中部

#### 【动作难点】

踢出高、远球。



【游戏规则】

1. 沙包未在圈中抛起，人不得出圈取球。
2. 沙包落地为失败。

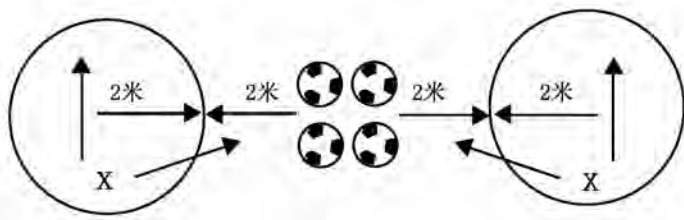


图 2-2-40-1

#### 四、复习原地投篮（11~13 分钟）

【动作方法】同第 38 课。

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 教师讲解原地投篮的要求及应注意的安全事项并进行徒手练习。
2. 学生分组轮换练习：
  - (1) 对墙上的标志点投（2~3 次）。
  - (2) 投过横绳（2~3 次）。
  - (3) 投移动篮（4~5 次）。
3. 各组学生展示自己的“绝活儿”，同学相互评价。
4. 教师小结练习情况。

【教法提示】

1. 在每个动作练习前，教师都要提出相应的要求。
2. 教师要时刻控制练习速度，把握好练习节奏。

【组织方法提示】

组织队形应根据学校的场地进行安排。队与队之间要保持一定距离。

#### 五、放松活动（2~3 分钟）

在教师的引导下，师生进行指五官的放松游戏。通过口令的变化，调节学生的情绪，如教师喊“鼻子、鼻子、嘴！”最先拍到嘴的学生为胜。

#### 六、结束语（1 分钟）

教师对学生原地投篮情况进行小结，要关注各层面学生的情况。

教学建议

1. 教师在布置篮球练习场地时，一定要注意保持合理的练习距离。
2. 墙上标志点的位置应根据学生的高矮来确定，要采取从高到低的方法标注。



## 第41课

# 体育基础知识：学校安全 游戏：猜猜领头人

**教学内容：**体育基础知识：学校安全 游戏：猜猜领头人

**教学目标：**1. 通过对体育基础知识的学习，使学生认识到自身健康的重要性，知道一些保护自身安全的方法。  
2. 通过“猜猜领头人”游戏，培养学生观察、分析的能力。  
3. 培养学生珍爱生命的意识。

## 教学过程

### 一、体育基础知识：学校安全（室内）（23~25分钟）

#### 1. 语言导入。

师：同学们每天都在充满欢乐的校园里学习、锻炼和生活。那么，让我们来计算一下，我们会在学校里待几个小时呢？可以这样说：一天有24个小时，按照我们早晨八点来到学校，下午四点放学的时间来计算，我们每天要在学校足足待上八个小时。因此，在学校期间的安全问题尤为重要。

今天，我们就一起来说一说——学校安全。

#### 2. 教师引导学生找找身边的安全隐患。

同学们，现在我们就一起来找一找可能会造成伤害的一些隐患吧！

##### （1）金属利器造成的事故。

使用锋利的小刀削铅笔、裁纸，或把小刀、小剪子、钩针、大头针等其他金属物带在身上，这样容易造成扎伤等事故。

举例说明：上体育课时，口袋里不携带坚硬的物品。

##### （2）追逐嬉戏造成的事故。

在教室内，在楼道、楼梯间或院子里追逐玩耍，或手持棍棒、枝条抽打、捅逗，或爬墙、上树、蹬梯爬高，或从高处往下跳等，都容易造成磕伤、撞伤、刺伤、摔伤、挫伤等事故。

### 【教学重点】

1. 树立安全意识，加强自我保护教育。
2. 在学校里哪些不安全事故可以避免。
3. 明确在校安全应遵守的要求。

### 【教法提示】

1. 由于学生年龄小，语言表达有时不太准确。教师应善于总结、归纳学生的意见。
2. 查找安全隐患时，教师应引导学生结合体育课来说一说。
3. 激发学生的参与热情，热烈讨论、积极发言。
4. 在找到隐患的同时，注重让学生明确应该怎样做，以避免危险的发生。



(3) 运动场上造成的事故。

荡秋千过高失手，或看别人荡秋千、推铅球、掷垒球等距离太近，或爬杆、爬绳下滑太快，或在双杠、平衡木、肋木上追逐、推拉等，都容易造成摔伤、碰伤、砸伤等事故。

(4) 参加劳动造成的事故。

擦玻璃时用力过猛，容易推碎玻璃划伤；植树、除草挥锹抡镐时，容易造成铲伤、碰伤等事故。

(5) 场地设施造成的事故。

在不平坦的操场上运动，有可能崴脚；在不稳固的跳箱、“山羊”上练习，有可能戳伤手臂；钻进年久失修的库房、车棚里捉迷藏，或用手、用金属物接触破损的电线、电源等，都可能造成意料不到的严重伤害事故。

(6) 自然灾害造成的事故。

如火灾、水灾、风灾、地震、房屋倒塌等，虽然不经常发生，但也可能在学校里遇到。

3. 教师结合上体育课时容易出现的安全问题与学生互动问答。

例如：口袋里不携带坚硬的物品、练习时不嬉闹等。

4. 课后思考：在学校里应该注意哪些要求，就能保障安全、不出事故？

## 二、游戏：猜猜领头人（室内）（11~13分钟）

**【游戏方法】**学生在教室里站成一个圆圈或坐在自己的座位上。选一人做侦察员，先到教室外等候或面向墙角站立闭上眼睛。由教师指定一个领头人。游戏开始，大家模仿领头人做各种动作，同时一起喊“请你跟我这样做”！然后由侦察员来寻找领头人。三次猜不对算失败，另外再换侦察员和领头人。猜中了，领头人做侦察员，游戏重新开始。

**【游戏规则】**

1. 大家必须模仿领头人做动作，动作要有意义、健康，可经常变换动作。
2. 其他人不得向侦察员暗示或用某种方法暴露领头人。

**【教学步骤】**

1. 学生在教室里站成一个圆圈或坐在自己的座位上。
2. 教师讲解游戏方法及规则。
3. 学生开始做游戏。
4. 教师小结做游戏的情况。

## 三、结束语（2分钟）

今天，我们一起找出了很多的安全隐患，下次课上，就让同学们说一说怎样保护自己。

### 【游戏方法的拓展】

1. 学生自告奋勇地充当领头人。
2. 教师参与做游戏。

### 教学建议

教师给学生一个课后思考问题，可以让学生单独思考，也可以几个同学共同讨论。



## 第 42 课

# 体育基础知识：学校安全 游戏：传口令

**教学内容：**体育基础知识：学校安全 游戏：传口令

**教学目标：**1. 通过对体育基础知识的学习，使学生树立安全意识，加强自我保护意识。  
2. 通过传口令游戏，提高学生迅速、准确地传达口令的能力。  
3. 培养学生珍爱生命的意识及做事认真负责的精神。

## 教学过程

### 一、体育基础知识：学校安全（室内）（18~20 分钟）

#### 1. 语言导入。

师：还记得我们的思考题吗？现在就让我们一起来看看说一说吧。

2. 学生围绕着“在学校里应该注意哪些要求就能保障安全、不出事故？”一题进行踊跃地发言。

3. 教师从以下几个方面讲述同学们应该做到哪些要求：

(1) 开展有益于身体健康的课间、课外活动，不追逐打闹。任何时候都不把小刀之类的金属物品带在身上。

(2) 在运动器械上活动要做好必要的准备活动，并按顺序练习，还要有人做保护；不在器械上做对抗性活动。发现器械有裂痕、破损，要停止使用，并及时向老师反映。

(3) 参加学校安排的体育活动，要在指定的场地中练习，并自觉地遵守规定及相关的要求。例如，跑的练习，要注意突然有人横穿跑道；跳跃练习，要按顺序进行，并要看看落地点周围是否有坚硬的东西（如石块等）；投掷练习，不要边投边捡器材，更不要在有人通行的地方练习，集体同时投掷时，要听从统一指挥。

(4) 手持或肩扛劳动工具集体行动时（如上肩、放下、转动、行进、立定等动作），要按照统一口令行动；擦玻璃时要轻推轻拉，不要上高处或把身体探出窗外。

(5) 不要在学校有明确标示的危险角落活动或停留；严禁用手或金属物触摸破损电

#### 【教学重点】

1. 树立安全意识，加强自我保护教育。
2. 在学校里哪些不安全事故可以避免。
3. 保障在校安全应遵守的要求。

#### 【教法提示】

1. 先请学生充分发言。
2. 可以侧重于上体育课时怎样注意安全。
3. 激发学生的参与热情，热烈讨论、积极发言。
4. 想一想自己有没有老师所要求的情况，如果有，一定要引以为戒，注意安全。







线、电源、废旧电器。

(6) 遇到突然发生的自然灾害，不要惊慌、乱跑，或独自冒险；一定要沉着冷静，听从指挥，尽快使自己脱离险境。

## 二、游戏：传口令（室内）（8~10分钟）

【游戏方法】学生坐在座位上，每行为一队（各队人数要相等），队长要坐在前面。游戏开始前，队长到教师那里接受任务，教师分别向各队队长秘密传达口令后，队长回到自己位置上坐好。

教师发令后，各队将口令一个接一个向后传，最后一人听到口令后，用纸写上口令，及时送交老师，以先送到、又没有传错的队获胜。

### 【游戏规则】

1. 传口令要注意“保密”，防止别的队听到。
2. 口令要依次传下去，不能隔人传，不能下座位传。

### 【教学步骤】

1. 学生在教室里坐好，并每组推选出一名队长。
2. 教师讲解游戏方法及规则。
3. 学生开始做游戏。
4. 教师小结做游戏的情况。

## 三、总结本学期情况（7~9分钟）

1. 针对一个学期以来学生上课的表现进行总结。
2. 针对学生的体育成绩进行总结。
3. 评出大家心目中的“小标兵”“体育小健将”。
4. 说一说假期的锻炼计划。

## 四、结束语（1分钟）

今天是我们本学期的最后一节体育课，预祝大家度过一个安全、快乐的假期。

### 【教法提示】

1. 可以请学生组织做游戏。
2. 口令可由学生设计。

### 【教法提示】

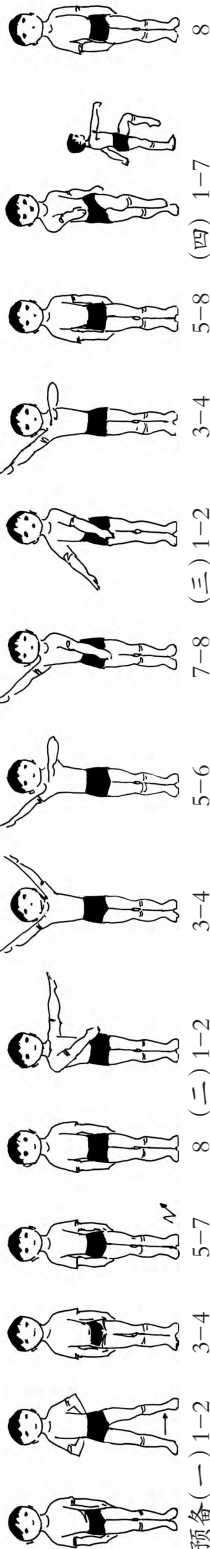
1. 先请学生做自我评价和小组评价。
2. 可以请1~2人（进步最大或最有代表性的同学）作简短发言。

### 教学建议

建议教师在假期中给学生布置一些最基本的体育作业，如跳绳、跑步等。

# 附录1 《希望风帆》动作图解

预备节：(8拍×4)



预备姿势：直立。

## 第一个八拍

1-2 左脚向侧一步成开立，同时两臂体侧屈肘，两手置于背后（左手握右腕，右手成拳）。

3-4 还原成直立。

5-7 起落踵3次。

8 还原成直立。

## 第二个八拍

1-2 左臂侧举，右臂左斜前下举（掌心向后，臂靠近身体）。

3-4 两臂侧上举（掌心向外）。

5-6 左臂成胸前平屈。

7-8 左臂体前下举（掌心向后）。

## 第三个八拍

1-2 右臂侧下举。

3-4 左臂胸前平屈，右臂侧上举（掌心向外）。

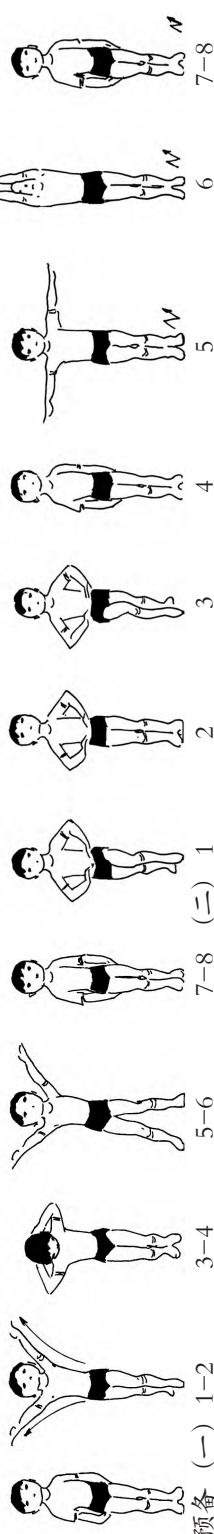
5-8 还原成直立。

## 第四个八拍

1-7 左脚开始踏步7次，两臂前后自然摆动，握拳。

8 还原成直立。

## 第一节 伸展运动 (8拍×8)



预备姿势：直立。

## 第一个八拍

1-2 左脚前点地，两臂经体前交叉向外绕至侧上举（右臂在前），稍抬头。

3-4 左脚还原，两腿屈膝，同时两臂肩部屈肘，两手置于头后，稍低头。

5-6 左脚向侧一步成开立，同时两臂侧上举，稍抬头。

7-8 还原成直立。

## 第二个八拍

1 左脚前点地一次，同时两手叉腰。

2 左脚收回。

3 同1，但方向相反。

4 还原成直立。

5 起落踵一次，同时两臂侧举。

6 起落踵一次，同时两臂经侧至头上击掌，稍抬头。

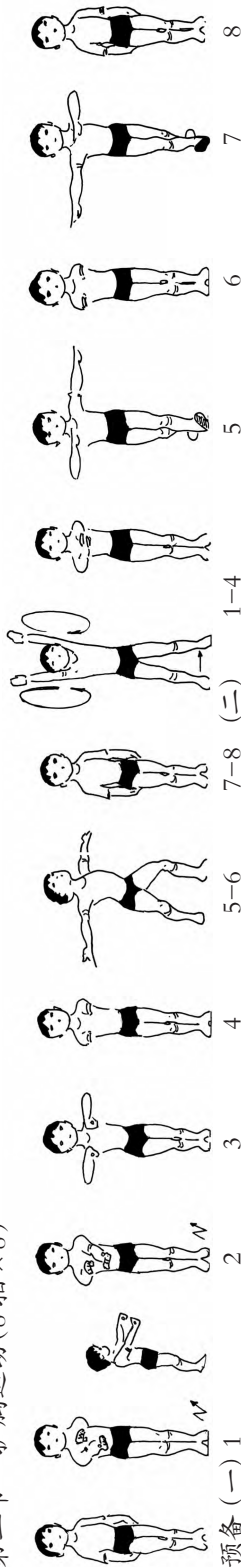
7-8 起落踵一次，还原成直立。

第三、四个八拍 同第一、二个八拍，但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。



### 第二节 扩胸运动(8拍×8)



预备(一) 1 2 3 4 5-6 7-8 (二) 1-4 5 6 7 8

预备姿势:直立。

第一个八拍

- 1 起落踵一次,同时左臂前举、右臂前下举,握拳(拳心相对)。
- 2 同1,但方向相反。
- 3 两腿屈,两臂胸前平屈后振(握拳)。
- 4 两腿伸直,两臂前举(掌心向下)。
- 5-6 左脚向左前一步成弓步,同时两臂经

前至侧举后振(掌心向上)。

7-8 还原成直立。

第二个八拍

- 1-4 左脚向侧一步成开立,同时两臂经前向上、向后绕环至前举(掌重叠,左手在上),3拍时右脚并左脚成直立。
- 5 左脚脚跟前点地,右腿屈,同时左臂经前至侧举、右臂胸前平屈后振。

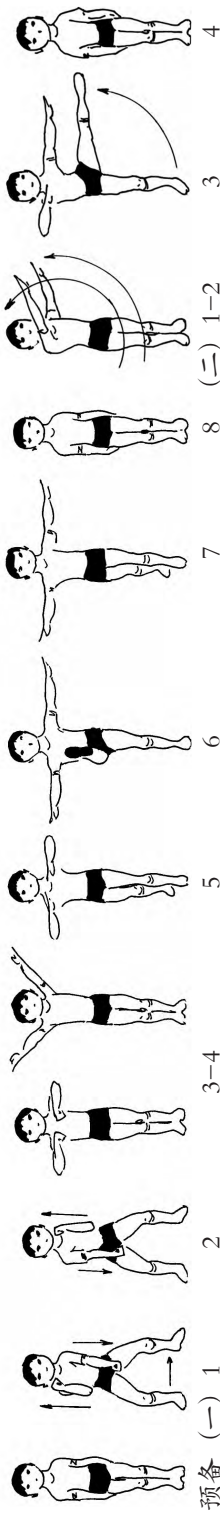
6 左脚收回,两臂前举(掌心向下)。

7 同5,但方向相反。

8 还原成直立。

第三、四个八拍 同第一、二个八拍,但方向相反。  
第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

### 第三节 踢腿运动(8拍×8)



预备(一) 1 2 3-4 5 6 7 8 (二) 1-2 3 4

预备姿势:直立。

第一个八拍

- 1 左脚向侧一步成半蹲(稍宽于肩),同时左臂下伸击打、右臂胸前立屈(拳心向内)。
- 2 手臂同1,但方向相反。
- 3-4 左脚收回,同时两臂经胸前平屈至侧上举(拳变掌)。

5 左脚向前一步成后点地,同时两臂胸前平屈。

6 右腿前踢至水平(直膝,绷脚尖),同时两臂侧举。

7 右腿还原同5。

8 还原成直立。

第二个八拍

1-2 两臂经左向右绕环一周(掌心向前)。

3 左腿侧踢至水平(直膝,绷脚尖),同时左臂侧

举、右臂胸前平屈。

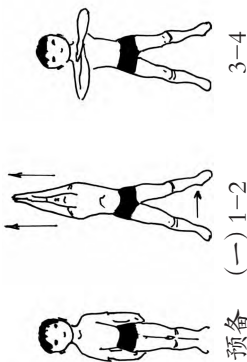
4 还原成直立。

5-8 同1-4,但方向相反。

第三、四个八拍 同第一、二个八拍,但方向相反。

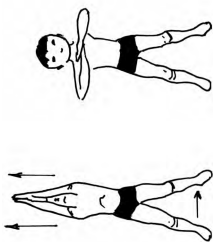
第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

#### 第四节 体侧运动(8拍×8)



预备 (一) 1-2

3-4



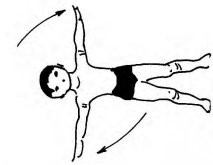
5-6



7-8



(二) 1-4



5-6



7-8



7-8

预备姿势:直立。

##### 第一个八拍

- 1-2 左脚向侧一步成开立(稍宽于肩),同时两手合掌经体前上伸至上举,稍抬头。
- 3-4 两臂胸前平屈,手指重叠(左手在上)。
- 5-6 上体左侧屈。

7-8 同5-6,但方向相反。

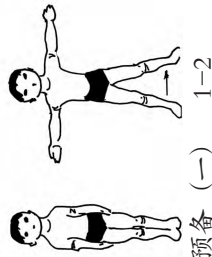
##### 第二个八拍

- 1-4 左臂经上举绕至下举(手触膝)、右臂经下举绕至上举,同时上体左侧屈。
- 5-6 右手叉腰、左臂经侧绕至上举,同时上体右侧屈。

7-8 还原成直立。

- 第三、四个八拍 同第一、二个八拍,但方向相反。
- 第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

#### 第五节 体转运动(8拍×8)



预备 (一) 1-2

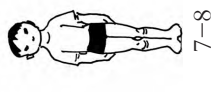
3-4



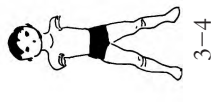
5-6



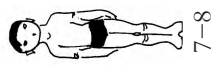
7-8



(二) 1-2



3-4



7-8

预备姿势:直立。

##### 第一个八拍

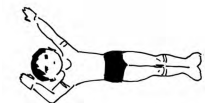
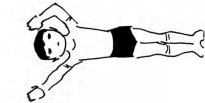
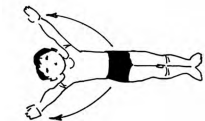
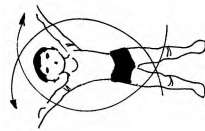
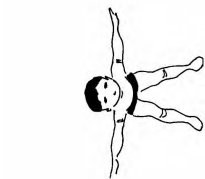
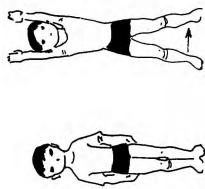
- 1-2 左脚向侧一步成开立(稍宽于肩),同时两臂侧举(掌心向前)。
- 3-4 上体左转90°,左臂不动,同时右手拍击左手。
- 5-6 上体右转180°,同时左手叉腰、右臂侧平举(掌心向右,眼看右手)。
- 7-8 还原成直立。

##### 第二个八拍

- 1-2 左脚向侧一步成开立(稍宽于肩),同时上体左转90°,两臂侧上举(掌心向外),稍抬头。
- 3-4 上体还原,同时右臂至前举、左臂经下绕至前举(掌心向下)。
- 5-6 上体左转90°,同时左臂侧平举、右臂胸前平屈。
- 7-8 还原成直立。

- 第三、四个八拍 同第一、二个八拍,但方向相反。
- 第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

### 第六节 腹背运动(8拍×8)



预备(一) 1-2

3-4

5-8

(二) 1-2

3-4

5

6

7-8

预备姿势:直立。

#### 第一个八拍

1-2 左脚向侧一步成开立(稍宽于肩),同时两臂经前至上举(掌心向前)。

3-4 上体前屈 90°,同时两臂侧举,抬头。

5-8 上体下振一次,抬上体,同时两臂经内向外环绕至体侧,还原成直立。

#### 第二个八拍

1-2 全蹲,两手扶膝(掌心向下,指尖相对),稍低头。

3-4 还原成直立,两臂经侧至上举(掌心向前)。

5 左臂屈肘 90°。

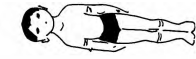
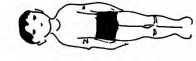
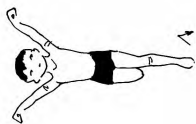
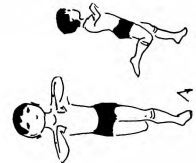
6 左臂还原至侧上举,右臂屈肘 90°。

7-8 还原成直立。

第三、四个八拍 同第一、二个八拍,但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

### 第七节 跳跃运动(8拍×8)



预备(一) 1

2

3

4

(二) 1-3

2

4

5

6

7

8

预备姿势:直立。

#### 第一个八拍

1 右脚后踢腿跳,同时两臂胸前平屈(握拳)。

2 左脚后踢腿跳,同时两臂下举(掌心向内)。

3 右脚后踢腿跳,同时两臂侧上举(掌心向外)。

4 同2。

5-8 同1-4。

#### 第二个八拍

1 右脚后踢腿跳,两臂胸前屈肘击掌。

2 同1,但方向相反。

3 同1。

4 跳成并立。

5 跳成右弓步,同时两手叉腰。

6 跳成并立,同时向左(右)转体 90°(手臂同5)。

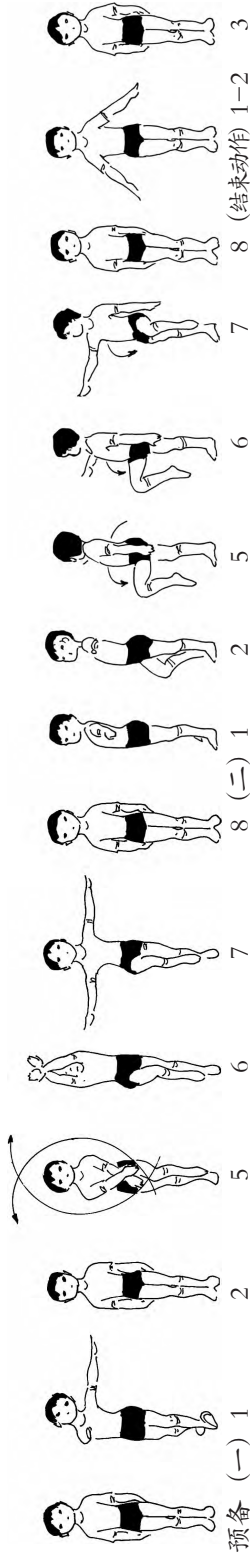
7 同5,但方向相反。

8 还原成直立。

第三、四个八拍 同第一、二个八拍,但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

## 第八节 整理运动(8拍×8)



预备 (一) 1

2

3

4

5

6

7

8 (二) 1

2

3

4

5

6

7

8 (结束动作) 1-2

预备姿势: 直立。

### 第一个八拍

1 左脚跟前点地, 右腿屈, 同时右臂前平举(掌心向下)、左臂侧平举, 头稍左侧屈。

2 还原成直立。

3-4 同 1-2, 但方向相反。

5-8 左脚开始踏步 4 次, 同时两臂经体前交叉向外绕环一周(右臂在前), 再还原成直立。

### 第二个八拍

1 左脚向前一步, 同时身体右转  $90^\circ$ , 左臂侧摆。

2 右脚并于左脚后点地, 手臂继续侧摆至侧举。

3-4 同 1-2, 但方向相反。

5-7 左脚开始踏步 3 次, 同时身体向左转体  $90^\circ$  (手臂外旋, 掌心向上)。

8 还原成直立。

第三、四个八拍 同第一、二个八拍, 但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

### 结束动作(3拍)

1-2 起踵立, 同时两臂侧下举。

3 还原成直立。



## 附录2 素质操

### 第一节 扩胸运动(4×8拍)

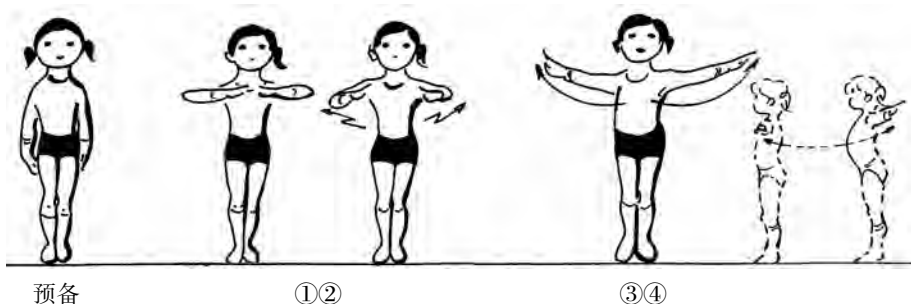
预备姿势:直立。

第一个八拍

①②两臂胸前平屈(掌心向下,指尖相对),后振扩胸两次。

③④两臂经前至侧举后振两次(掌心向上)。

⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。

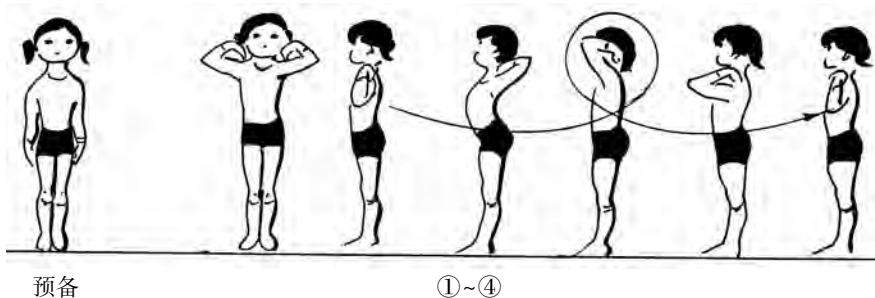
### 第二节 肩绕环运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

①~④两臂肩侧屈,指尖触肩,经后向前绕环四周。

⑤~⑧同①~④,经前向后绕环。



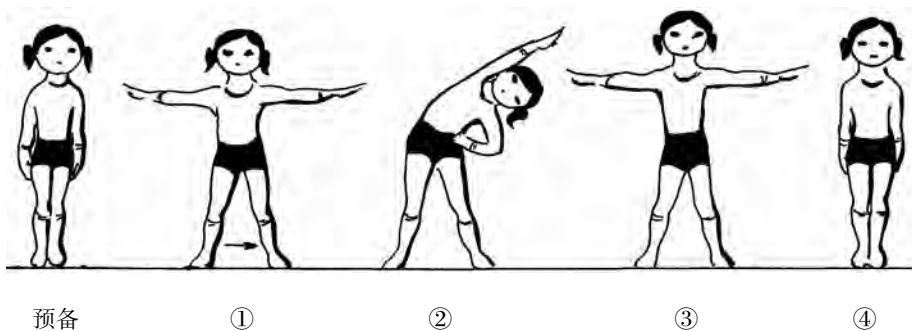
第二至四个八拍同第一个八拍。

### 第三节 体侧运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步(与肩同宽),同时两臂侧举(掌心向下)。
- ②左手叉腰(虎口向上),右臂经侧摆至上举(掌心向内),同时上体向左侧屈一次。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



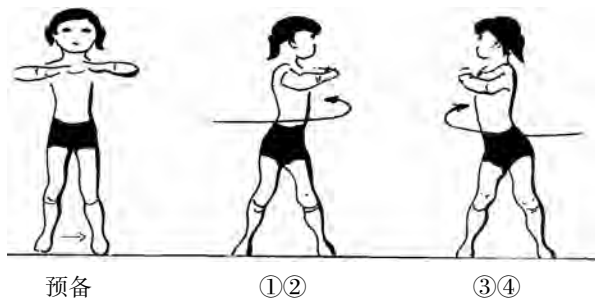
第二至四个八拍同第一个八拍。

### 第四节 体转运动(4×8拍)

预备姿势:左脚向左一步,同时两臂胸前平屈(掌心向下,指尖相对),目视前方。

第一个八拍

- ①②上体向左转体90°两次。
- ③④上体向右转体90°,两次。
- ⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。





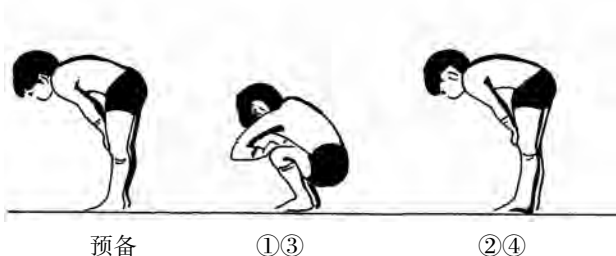


## 第五节 下蹲运动(4×8拍)

预备姿势:上体前屈,两手扶膝,低头。

第一个八拍

- ①屈膝全蹲,低头。
- ②还原成预备姿势。
- ③④同①②。
- ⑤~⑧同①~④。

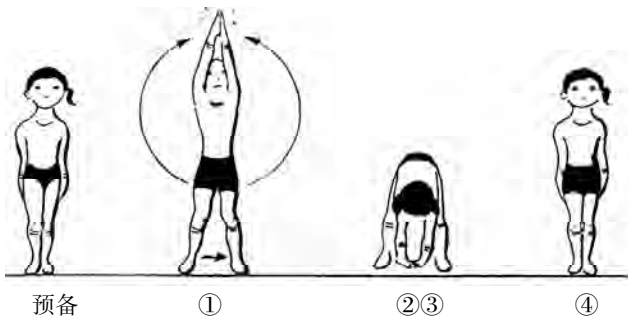


第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第六节 体前屈运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

- ①左脚向左一步,同时两臂经体侧上举至头上击掌一次。
- ②③体前屈,同时两手五指交叉掌心触地,下振两次。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



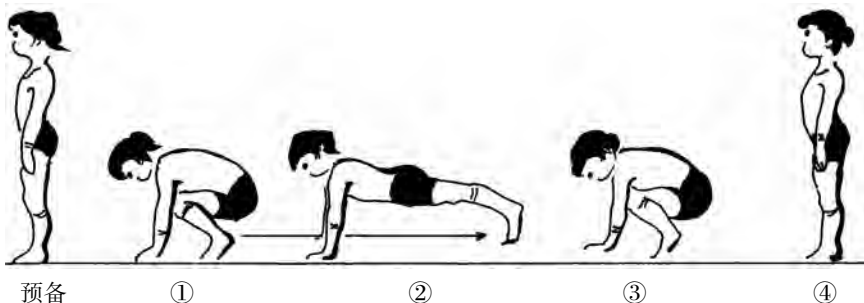
第二、三、四个八拍同第一个八拍。

## 第七节 全身运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①屈膝全蹲,两手撑地(与肩同宽,指尖向前)。
- ②两腿向后跳成俯撑。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④。



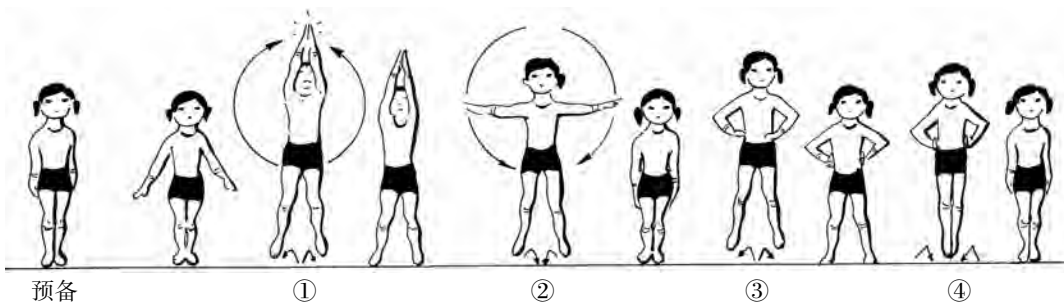
第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第八节 跳跃运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①跳起,左右分腿落地,同时两臂经侧至上举于头上击掌一次。
- ②跳起成并立,同时两臂经体侧还原。
- ③跳起,左右分腿落地,同时两手叉腰(虎口向上)。
- ④跳起成并立,同时两臂还原。
- ⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。



2  
年  
级

附  
录  
2

体  
育  
操



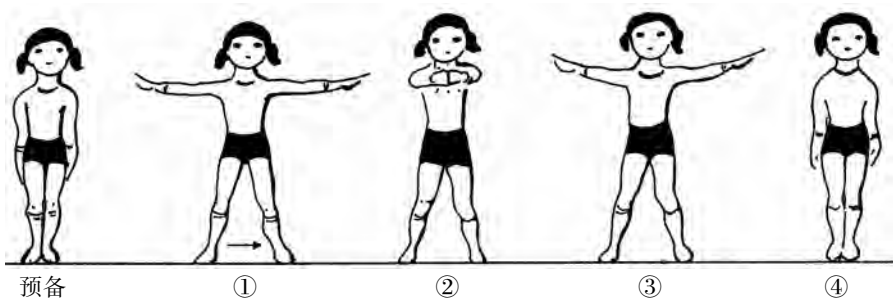
## 附录3 拍手操(2)

### 第一节 伸展运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左脚向左侧一步(与肩同宽),同时两臂侧举(掌心向下)。
- ②直臂体前击掌一次。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



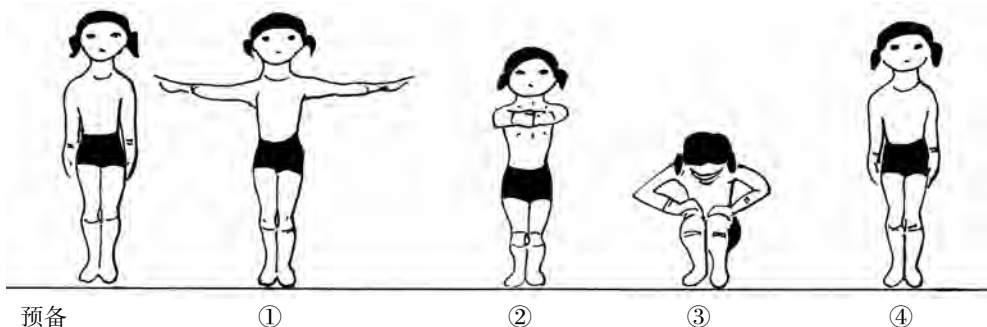
第二至四个八拍同第一个八拍。

### 第二节 下蹲运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①两臂侧举(掌心向下)。
- ②屈膝半蹲,同时直臂体前击掌一次。
- ③成全蹲,同时两手扶膝(两肘外分、手指相对),稍低头。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④。



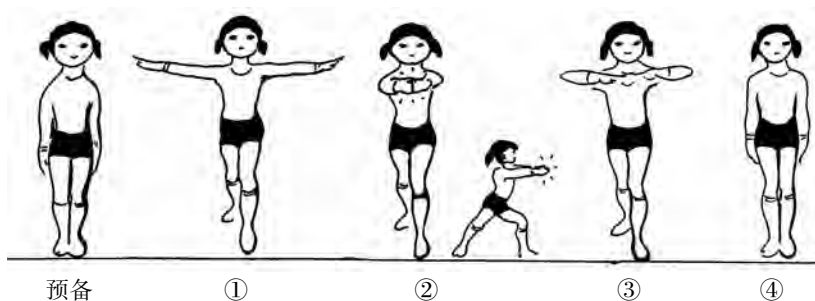
第二至四个八拍同第一个八拍。

### 第三节 扩胸运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左脚向前成弓步,同时两臂侧举(掌心向下)。
- ②直臂体前击掌一次。
- ③两臂胸前平屈(掌心向下,指尖相对),后振扩胸一次。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

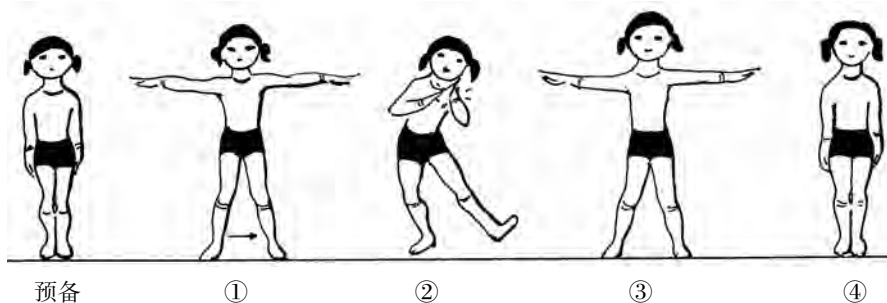
### 第四节 体侧运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左脚向左侧一步(与肩同宽),同时两臂侧举(掌心向下)。
- ②右腿屈膝,左脚跟着地,同时上体向左侧屈,两手在左肩前击掌一次。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。

⑤~⑧同①~④,但方向相反。



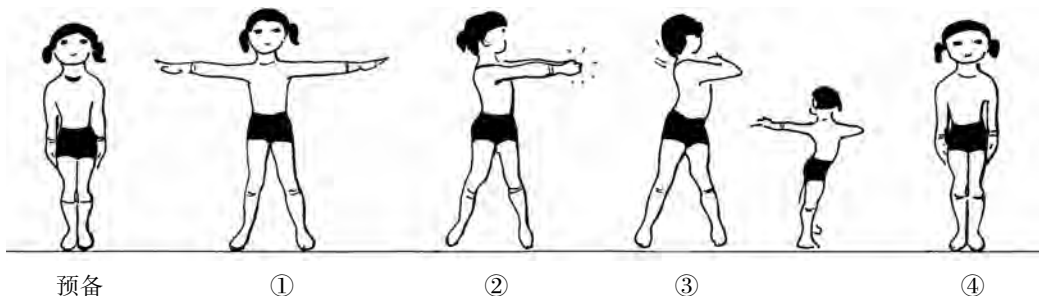
第二至四个八拍同第一、二个八拍。

### 第五节 体转运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左脚向左侧一步(与肩同宽),同时两臂侧举(掌心向下)。
- ②上体向左转90°,同时两臂体前击掌一次。
- ③上体继续向左转,同时左臂侧举,右臂胸前平屈(掌心向下),眼看左手。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



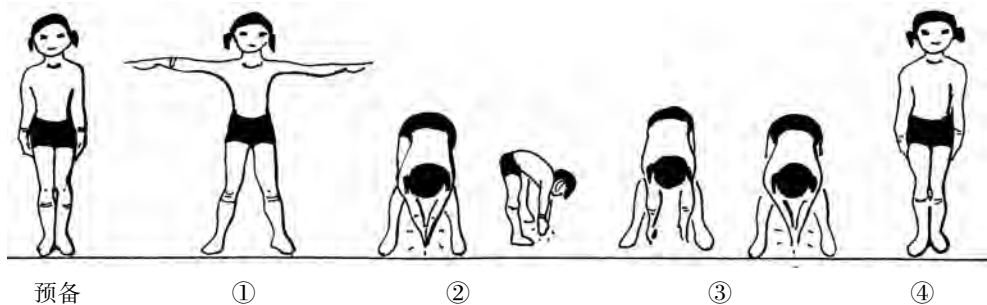
第二至四个八拍同第一个八拍。

### 第六节 体前屈运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左脚向左侧一步(与肩同宽),同时两臂侧举(掌心向下)。
- ②~③体前屈,直臂体前击掌二次。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



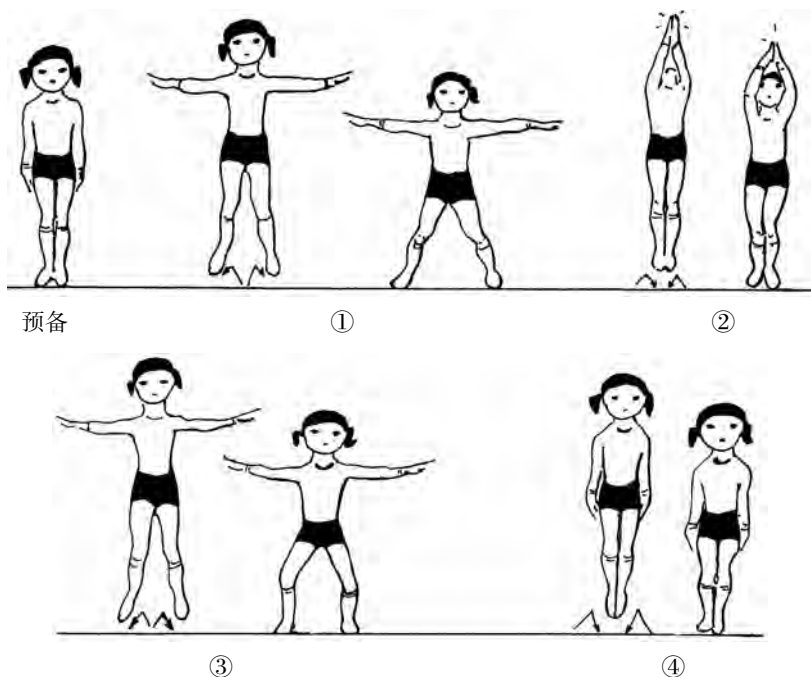
第二至四个八拍同第一个八拍。

### 第七节 跳跃运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①跳起,左右分腿落地,同时两臂侧举(掌心向下)。
- ②跳起成并立,同时直臂头上击掌一次。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④。



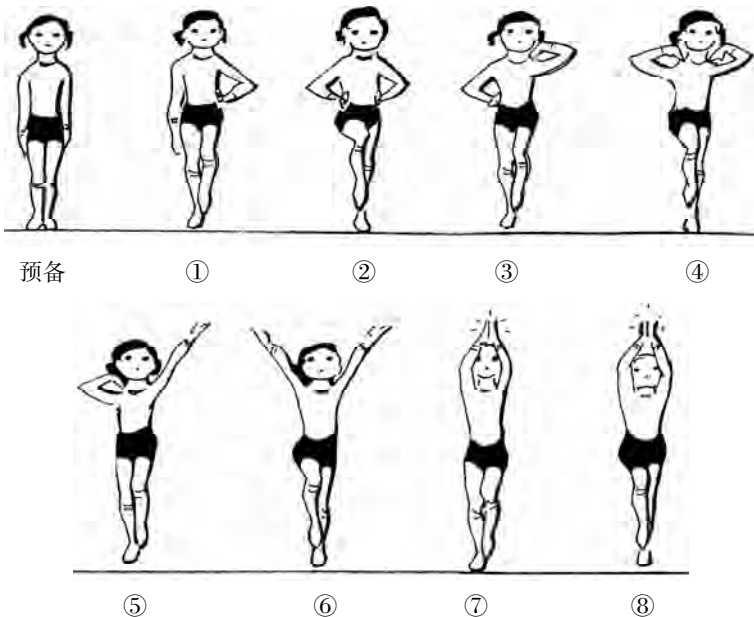
第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第八节 整理运动(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左脚踏步一次,同时左手叉腰(虎口向上)。
- ②右脚踏步一次,同时右手叉腰(虎口向上)。
- ③左脚踏步一次,同时左臂肩侧屈,指尖触肩。
- ④右脚踏步一次,同时右臂肩侧屈,指尖触肩。
- ⑤左脚踏步一次,同时左臂侧上举(掌心向内)。
- ⑥右脚踏步一次,同时右臂侧上举(掌心相对)。
- ⑦左脚踏步一次,同时直臂头上击掌一次。
- ⑧右脚踏步一次,同时直臂头上击掌一次。



第二个八拍

- ①左脚踏步一次,同时左臂肩侧屈,指尖触肩。
- ②右脚踏步一次,同时右臂肩侧屈,指尖触肩。
- ③左脚踏步一次,同时左手叉腰(虎口向上)。
- ④右脚踏步一次,同时右手叉腰(虎口向上)。
- ⑤左脚踏步一次,同时左臂侧下举。
- ⑥右脚踏步一次,同时右臂侧下举。
- ⑦左脚踏步一次,同时两直臂腹前击掌一次。
- ⑧还原成直立。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

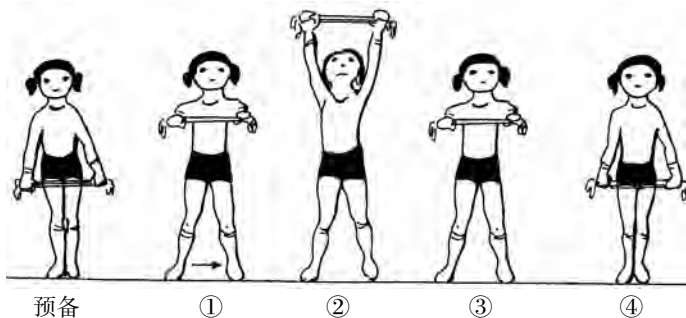
# 附录4 绳操

## 第一节 伸展运动(4×8拍)

预备姿势:直立,两手持四折绳于体前。

第一个八拍

- ①左脚向左一步(与肩同宽),同时两臂前举。
- ②两腿直立起踵,同时两臂上举(拳心向前)。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



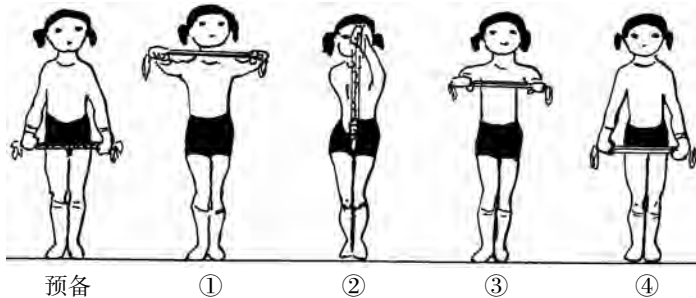
第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第二节 下蹲运动(4×8拍)

预备姿势:直立,两手持四折绳于体前。

第一个八拍

- ①两臂前举。
- ②屈膝半蹲,同时左臂前上举,右臂前下举,竖绳于体前。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。





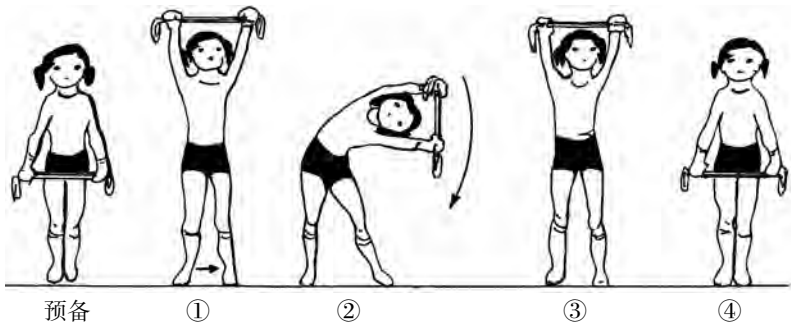


### 第三节 体侧运动(4×8拍)

预备姿势:直立,两手持四折绳于体前。

第一个八拍

- ①左脚向左一步(与肩同宽),同时两臂上举(拳心向前)。
- ②上体向左侧屈。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



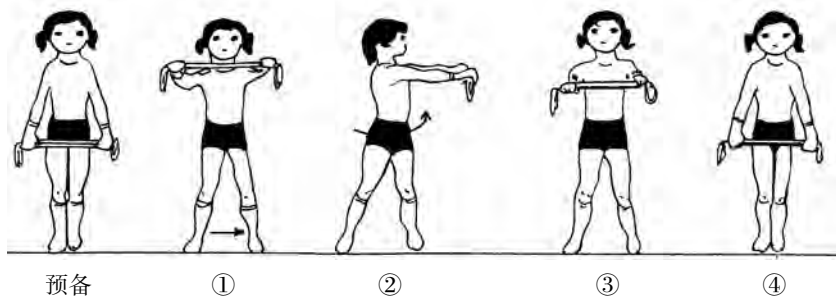
第二至四个八拍同第一个八拍。

### 第四节 体转运动(4×8拍)

预备姿势:直立,两手持四折绳于体前。

第一个八拍

- ①左脚向左一步(与肩同宽),同时两臂前举(拳心向下)。
- ②上体向左转90°。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



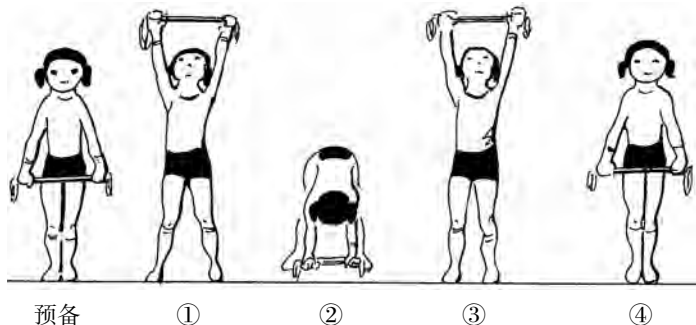
第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第五节 腹背运动(4×8拍)

预备姿势:直立,两手持四折绳于体前。

第一个八拍

- ①左脚向左一步(稍宽于肩),同时两臂上举(拳心向前)。
- ②体前屈,两臂下垂(拳面触地)。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



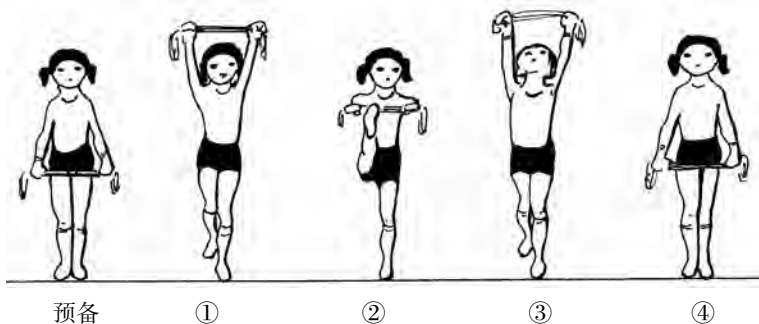
第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第六节 踢腿运动(4×8拍)

预备姿势:直立,两手持四折绳于体前。

第一个八拍

- ①左脚向前一步(重心移至左脚、右脚尖点地),同时两臂上举(拳心向前)。
- ②右腿前踢约90°(直膝,绷脚尖),同时两臂握绳下压成前举。
- ③还原成①拍姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

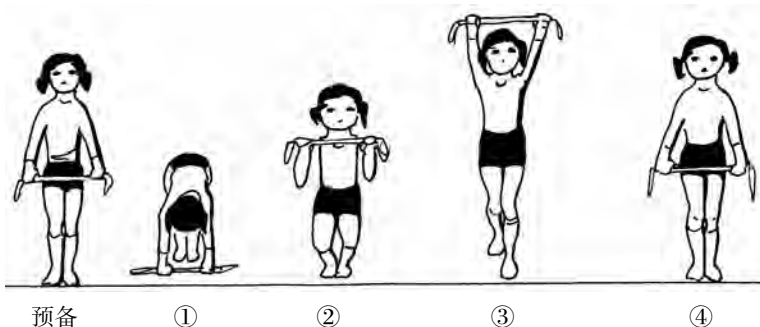


## 第七节 全身运动(4×8拍)

预备姿势:直立,两手持四折绳于体前。

第一个八拍

- ①上体前屈,两臂下垂(拳面触地)。
- ②全蹲,上体直立,同时两臂屈肘于肩前(拳心向前)。
- ③跳起,成左弓步,同时两臂上举。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



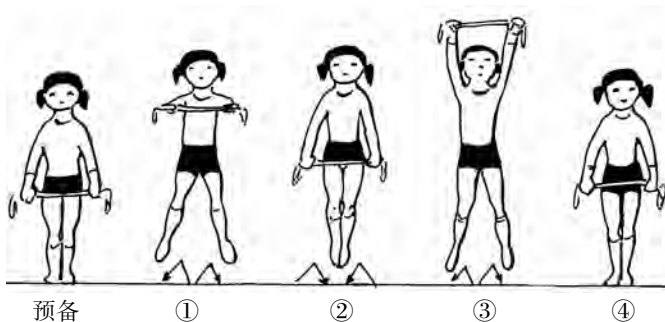
第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第八节 跳跃运动(4×8拍)

预备姿势:直立,两手持四折绳于体前。

第一个八拍

- ①跳起,左右分腿落地,同时两臂前举(拳心向下)。
- ②跳成并立,两手握绳还原于体前。
- ③跳起,左右分腿落地,同时两臂上举(拳心向前)。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。

## 附录5 运动项目模仿操

### 第一节 扩胸运动(模仿“游泳”)(4×8拍)

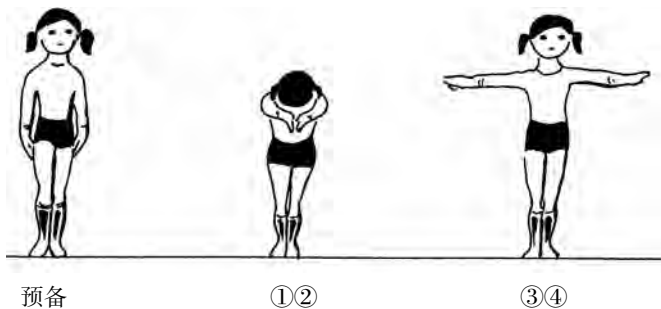
预备姿势:直立。

第一个八拍

①~②并腿屈膝,同时两臂前举(掌心相对),上体向前倾,低头。

③~④直立,两臂侧平举(掌心向后,模仿蛙泳划臂一次)。

⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。

### 第二节 伸展运动(模仿“篮球投篮”)(4×8拍)

预备姿势:直立。

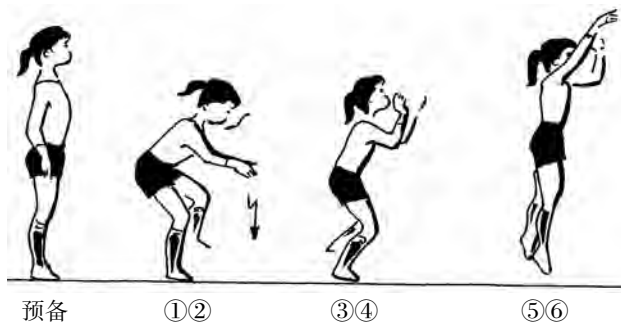
第一个八拍

①②两脚前后开立(右脚在前),两膝微屈,五指自然分开,双手持“球”。

③④右手托“球”于头的右侧上方。

⑤⑥两脚蹬地,同时右臂向前上方充分伸展(模仿投篮动作)。

⑦⑧还原成直立。



第二个八拍同第一个八拍,但换左臂做(左脚在前)。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。



2  
年  
级

附录  
5

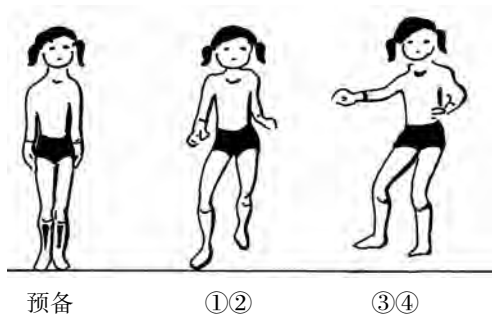
运动项目模仿操

### 第三节 上肢运动(模仿“乒乓球”)(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①②右脚向前一步,同时右手模仿推挡动作。
- ③④右脚后撤一步,同时右手经体侧由后向前挥摆,模仿正手抽球动作。
- ⑤~⑧同①~④。



第二个八拍同第一个八拍,但换左手做(左脚向前一步)。

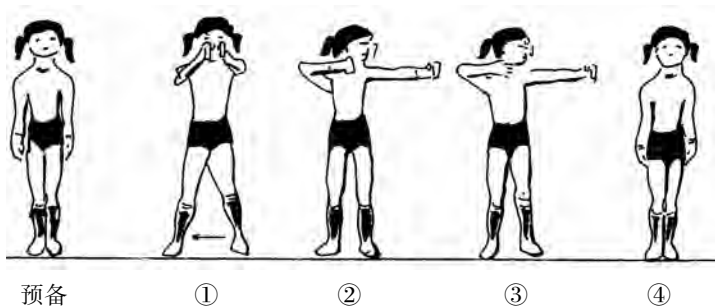
第三、四个八拍同第一、二个八拍。

### 第四节 体转运动(模仿“射箭”)(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①右脚向右一步,同时两臂前平举,两手握拳(拳心相对)。
- ②身体左转90°,同时左臂侧举,右臂胸前平屈,两手握拳,眼看左手,模仿拉开弓弦动作。
- ③松右拳,模仿放箭动作。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

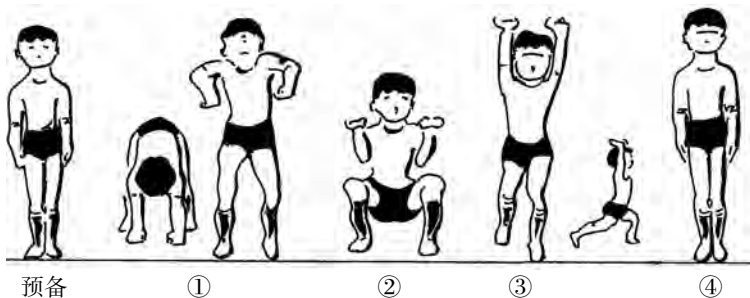


## 第五节 全身运动(模仿“举重挺举”)(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步(稍宽于肩),两腿屈膝半蹲,同时上体前屈,两臂下垂,模仿抓“杠铃”。
- ②成全蹲,上体直立,两臂经前摆屈肘成侧上举(拳眼相对)。
- ③跳起,成左弓步,同时两臂上举,眼看前下方。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。



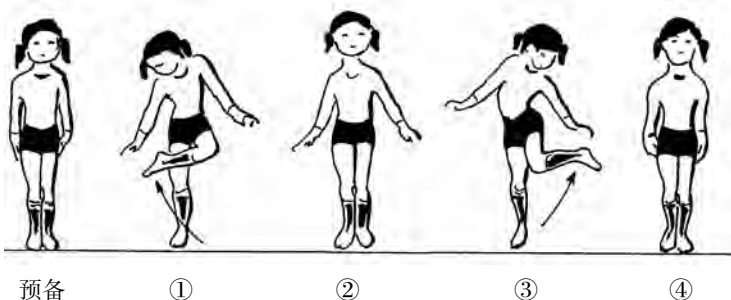
第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第六节 踢腿运动(模仿“踢毽子”)(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①左腿屈膝,脚内侧向上踢。
- ②还原成直立。
- ③左腿屈膝,脚外侧向上踢。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④,方向相反。



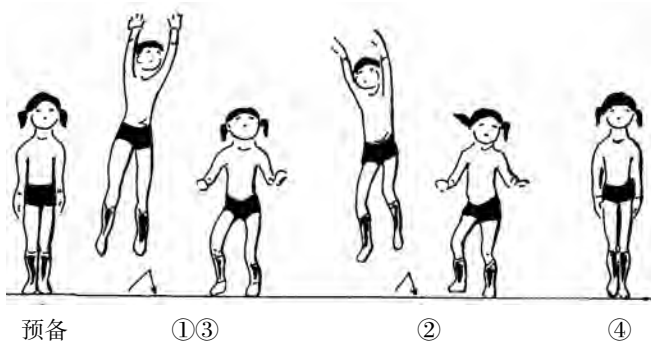
第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第七节 跳跃运动(模仿“排球拦网”)(4×8拍)

预备姿势:直立。

第一个八拍

- ①跳起,左右分腿落地,两臂上举,五指分开,掌心向前。
- ②小跳1次。
- ③同①拍姿势
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④



第二至四个八拍同第一个八拍。

## 第八节 整理运动(模仿“滑冰”)(4×8拍)

预备姿势:并腿屈膝,上体稍前倾,两手于体后相握。

第一个八拍

- ①②身体重心移至右腿,左腿向左侧蹬出,向后画弧收回成预备姿势。
- ③④同①②,但方向相反。
- ⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。

## 附录6 眼保健操图解



**耳垂眼穴:**位于耳垂正中部位。

**太阳穴:**位于外眼角与眉梢之间向后大约3厘米(陷窝处)的地方。

**四白穴:**在下眼眶边缘下方的正中。将两手的大拇指支撑在下额骨凹陷处,双手食指和中指并拢放在鼻子两侧,中指指尖挨鼻翼,随后放下大拇指与中指,食指指尖所指之处就是四白穴。

**风池穴:**在颈后枕骨下两条大筋外侧的凹陷处。

**头部督脉穴:**在头部正中中线前发际至后发际的相关穴位。

**眼保健操口诀:**全程应闭眼  
穴位须认准  
力度要适中  
速度宜均匀  
幅度应适当  
关键在坚持



2  
年  
级

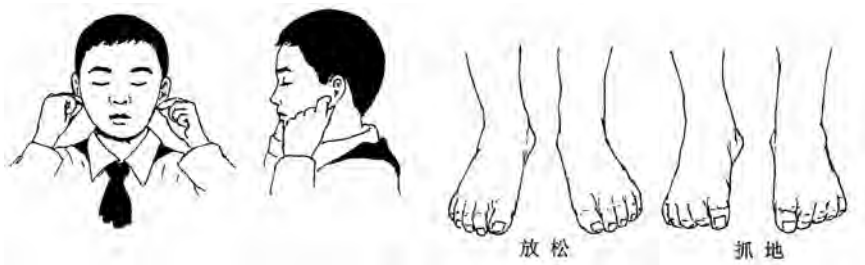
附  
录  
6

眼  
保  
健  
操  
图  
解



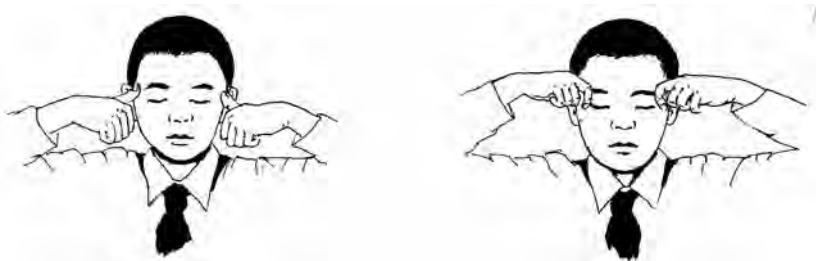
## 第一节 按揉耳垂眼穴、脚趾抓地

用双手的大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂的正中,其余三指自然并拢弯曲,伴随着音乐节拍,有节奏地按揉耳垂眼穴,每按揉一次为一拍,连做四个八拍。同时双脚全部脚趾随音乐节拍有节奏地做抓地运动,每抓地一次为一拍,连做四个八拍。



## 第二节 按揉太阳穴、刮上眼眶

用双手大拇指的螺纹面按在太阳穴上,其余四指并拢弯曲,伴随着音乐节拍按揉太阳穴,每按揉一次为一拍,连做四拍。再用双手食指第二节内侧沿眉弓从眉头到眉梢刮上眼眶。刮上眼眶一次为两拍,连做四拍。共做四个八拍。



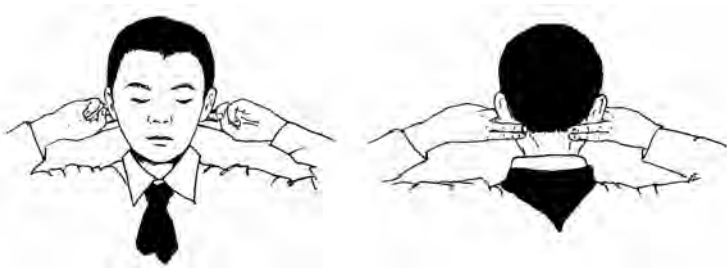
## 第三节 按揉四白穴

用双手食指螺纹面按在穴位上,其余四指自然并拢弯曲。伴随着音乐节拍,有节奏地按揉四白穴,按揉幅度不要太大,每按揉一次为一拍,连做四个八拍。



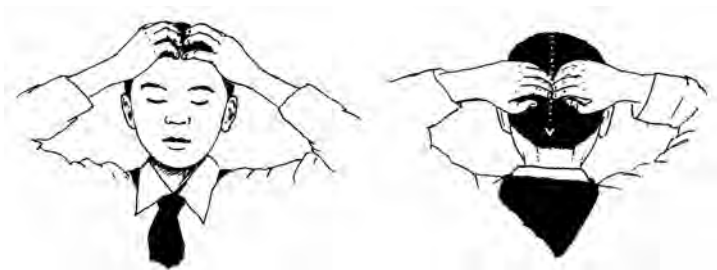
## 第四节 按揉风池穴

双手食指和中指并拢,用二指的螺纹面按揉风池穴,其余三指自然并拢弯曲。伴随着音乐节拍,有节奏地按揉风池穴,每按揉一次为一拍,连做四个八拍。



## 第五节 按头部督脉穴

用双手除大拇指以外的其余四指指尖相抵,自然放松,用相抵四指的指肚部分沿头部正中线(督脉),随音乐节拍有节奏地从头的前部发际处按至头的后部发际处,共四拍。每按一次为一拍,连做四个八拍。





## 附录7 二年级学年体育教学工作计划

教学内容	全学年		第一学期		第二学期		各项教材百分比
	课时	课次	课时	课次	课时	课次	
体育基础常识	3	6	1.5	3	1.5	3	2.5%
队列队形	5	10	3	6	2	4	4.2%
基本体操	10	20	6	12	4	8	8.3%
走	2	4	1	2	1	2	1.7%
跑	10	20	5	10	5	10	8.3%
跳跃	11	22	5.5	11	5.5	11	9.1%
投掷	5	10	2	4	3	6	4.2%
球类游戏	5	10	2	4	3	6	4.2%
韵律活动和简单舞蹈	4	8	2	4	2	4	3.3%
翻滚与滚动	6	12	3	6	3	6	5%
攀登爬越	2	4	1	2	1	2	1.7%
游戏	21	42	10	20	11	22	17.5%
自选教材（含地域性教材）	36	72	18	36	18	36	30%
总计	120	240	60	120	60	120	100.0%

注：1. 每学期除节、假日、风雨天外，实践课按15周安排。

2. 36学时的自选教材，由各校根据实际情况自行选择。

## 附录8 二年级第一学期体育教学工作计划



2  
年  
级

附录8

二年级第一学期体育教学工作计划

内容 课时	基本部分	
1	体育基础常识:体育课堂常规	游戏:快快集合
2	队列队形:报数	游戏:往返接力
3	队列队形:向后转	基本体操:《希望风帆》预备节 游戏:蜗牛争
4	队列队形:齐步走——立定	基本体操:《希望风帆》伸展运动 游戏:丢手绢
5	队列队形:左(右)转弯走	基本体操:《希望风帆》扩胸运动 游戏:你追我赶
6	队列队形:左(右)转弯走	基本体操:《希望风帆》踢腿运动 游戏:编花篮
7	队列队形:原地由一(二)列横队变二(四)列横队	基本体操:复习《希望风帆》 游戏:摸目标
8	基本体操:《希望风帆》体侧运动	游戏:迎面接力跑
9	基本体操:《希望风帆》体转运动	游戏:换物赛跑
10	基本体操:复习《希望风帆》	游戏:斗鸡
11	基本体操:《希望风帆》腹背运动	游戏:跳进圈拍人
12	基本体操:《希望风帆》跳跃运动	技巧:前滚翻
13	基本体操:《希望风帆》整理运动	技巧:前滚翻



内容 课时	基本部分	
14	基本体操:复习《希望风帆》	技巧:前滚翻变换练习
15	技巧:前滚翻拓展性练习	游戏:拉人入圈
16	技巧:同步前滚翻	攀爬:爬越一定高度的障碍物
17	技巧:连续前滚翻	攀爬:爬越一定高度的障碍物
18	走:各种方式或速度的走	韵律舞蹈:根据节拍,做足踝、躯干、下肢练习
19	韵律舞蹈:垫上基本动作组合两、三人合作走	小游戏 走:合作走
20	韵律舞蹈:垫上基本动作组合	快速跑:原地高抬跑
21	韵律舞蹈:垫上基本动作组合	快速跑:自然站立式起跑
22	快速跑:30米加速跑	游戏:传球比快
23	快速跑:30米快速跑	游戏:打活动目标
24	快速跑:考核30米快速跑	游戏:投掷纸飞机
25	跳跃:立定跳远	游戏:打碉堡
26	跳跃:立定跳远	小篮球:拍球与运球
27	跳跃:立定跳远	小篮球:运球比赛
28	跳跃:考核立定跳远	游戏:侦察兵



内容 课时	基本部分	
29	跳跃:助跑几步,一脚在踏跳区踏跳,双脚落地	游戏:快种快收
30	跳跃:助跑几步,一脚在踏跳区踏跳,双脚落地	小篮球:原地投篮
31	跳跃:助跑几步,一脚在踏跳区踏跳,双脚落地	小篮球:投篮比赛
32	跳跃:助跑几步,一脚在踏跳区踏跳,双脚落地	游戏:大丰收
33	跳短绳:并脚跳、单脚交换跳	游戏:对墙投准
34	跳长绳	游戏:投准打靶
35	投掷:持轻物投过2-3米高的障碍物	跳长绳
36	投掷:持轻物掷远	耐久跑:400-600米自然地形跑
37	投掷:持轻物掷远	耐久跑:400-600米自然地形跑
38	投掷:持轻物掷远	耐久跑:400-600米自然地形跑
39	耐久跑:400-600米自然地形跑	游戏:投掷纸飞机
40	耐久跑:400-600米自然地形跑	游戏:大渔网
41	体育基础知识:正确的身体坐、立、行姿势	游戏:班里少了谁
42	体育基础知识:合理的饮食习惯和个人卫生保健知识	游戏:传口令
考核 项目	30米快速跑、立定跳远	

## 附录9 二年级第二学期体育教学工作计划

内容 课时	基本部分	
1	体育基础常识:保护视力,做眼保健操	游戏:站队比快
2	耐久跑:400-600米自然地形跑	游戏:掷准积分赛
3	投掷:持轻物掷远	耐久跑:2分钟定时跑
4	投掷:持轻物掷远	耐久跑:2分钟定时跑
5	跳长绳:侧面跑入跳1-3次,跑出	投掷:持轻物投过2-3米高的障碍物
6	跳短绳:连续并脚跳和单脚交换跳	投掷:持轻物掷远
7	跳短绳:连续并脚跳和单脚交换跳	投掷:持轻物掷远
8	投掷:考核持轻物掷远	游戏:推人出圈
9	跳短绳:考核跳短绳	游戏:巧钻呼拉圈
10	跳短绳:合作跳短绳	游戏:投地靶积分赛
11	跳跃:双脚连续跳上跳下20-30厘米台阶	小篮球游戏:双手交换拍球比多
12	跳跃:立定跳远	游戏:击木柱
13	跳跃:立定跳远	游戏:“砍包”



内容 课时	基本部分	
14	跳跃:立定跳远	游戏:打龙尾
15	跳跃:立定跳远	游戏:拉过线来
16	武术基本动作	游戏:小鸟飞飞
17	攀爬:手脚并用垂直杆(绳)	走:多人协同行进
18	走:前脚掌走	游戏:建设家园
19	攀爬:手脚并用垂直杆(绳)	快速跑:高抬跑
20	快速跑:30米快速跑	游戏:移动传递轻物
21	快速跑:30米快速跑	游戏:消灭老鼠
22	快速跑:30米快速跑	游戏:支援前线
23	小篮球:原地拍运球	快速跑:30米快速跑
24	快速跑:30米快速跑	小篮球:移动拍运球
25	快速跑:考核30米快速跑	游戏:唤人接包
26	队列队形:原地由一(二)路纵队变二(四)路纵队	游戏:“木头人”追拍
27	队列队形:跑步变便步	基本体操:《希望风帆》预备节、伸展运动 游戏:小猫捉蝴蝶
28	队列队形:跑步立定	基本体操:《希望风帆》扩胸运动、踢腿运动 游戏:跳进拍人





内容 课时	基本部分	
29	复习队列队形	基本体操:《希望风帆》伸展运动、扩胸运动、踢腿运动 游戏:快找伙伴
30	基本体操:《希望风帆》体侧运动、体转运动	韵律舞蹈:儿童基本舞步
31	基本体操:《希望风帆》腹背运动、跳跃运动	韵律舞蹈:儿童基本舞步
32	基本体操:《希望风帆》整理运动	韵律舞蹈:儿童基本舞步
33	基本体操:复习《希望风帆》全套动作	韵律舞蹈:“猜拳游戏舞”
34	基本体操:考核《希望风帆》	游戏:地滚球
35	技巧:连续前滚翻	游戏:“青蛙过河”
36	技巧:连续前滚翻	游戏:夹包比远
37	技巧:连续前滚翻	小篮球:原地投篮
38	技巧:连续前滚翻	小篮球:原地投篮
39	技巧:考核连续前滚翻	游戏:单脚跳接力
40	游戏:飞速拿球	小篮球:原地投篮
41	体育基础知识:学校安全	游戏:猜猜领头人
42	体育基础知识:学校安全	游戏:传口令
考核项目	30米快速跑、立定跳远、短跳绳、持轻物掷远、基本体操、连续前滚翻	

# 附录 10 二年级第二学期连续前滚翻单元 体育教学工作计划(示例)



学习阶段	水平一		
教学目标	1. 使学生掌握连续滚翻之间的衔接方法, 强化衔接意识, 完成连续前滚翻动作。 2. 提高学生身体柔韧、灵敏等素质和协调、平衡能力。 3. 培养学生克服困难的精神和活动兴趣。		
教材要点	滚翻时低头、提臀、蹬腿、团身, 连接下一次动作时, 要连贯、协调。两个前滚翻之间的连贯衔接是关键。		
课 次	教学目标	教学重与难点	教 学 步 骤
1	复习前滚翻动作, 使学生学会连续前滚翻的动作方法, 提高灵敏度和协调性。	<b>【教学重点】</b> 团身紧似球。 <b>【教学难点】</b> 滚翻正直。	1. 教师讲解示范前滚翻的动作方法以及保护帮助的方法。 2. 学生两个人一组, 互帮互学, 共同提高(3-4次)。 3. 请动作完成较好的学生示范。教师进行点评, 以滚动圆滑、正直为好。 4. 学生集体练习, 教师巡回指导(2-3次×1-2组)。 5. 教师引导学生初步体会连续前滚翻动作(2-3次)。 6. 学生尝试练习连续前滚翻动作(1-2次)。 7. 教师就学生的学习情况进行小结。
2	进一步学习连续前滚翻的动作方法, 使学生掌握两个前滚翻的衔接动作, 提高柔韧和灵敏等身体素质。	<b>【教学重点】</b> 两个前滚翻之间的衔接动作——蹲撑 <b>【教学难点】</b> 滚翻正、直	1. 学生认真观察教师的示范, 并感悟其中的道理。 2. 学生两人一组做前滚翻后蹲撑的动作, 互相检查并纠正动作(2-3次)。 3. 学生做一个滚翻手触标志物后, 衔接下一个滚翻的动作(2-3次)。 4. 学生通过练习, 推荐出3-4人展示动作并讲评。 5. 学生再练习, 并统计优质动作的比例(1-2次)。 6. 学生自我讲评这节课的最大收获或需要改进的地方。



学习阶段	水平一		
3	复习巩固连续前滚翻动作，使学生掌握滚翻圆滑成直线动作，提高身体的柔韧、灵敏与协调性。	<p><b>【教学重点】</b> 两个前滚翻之间的衔接动作——蹲撑。滚翻圆滑，成直线</p> <p><b>【教学难点】</b> 两个滚翻连贯、协调、圆滑</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师进行安全教育，强化安全意识。</li> <li>2. 学生两人一组练习前滚翻，保证单个前滚翻的动作质量（2-3次）。</li> <li>3. 学生两人一组练习连续前滚翻，注意控制好练习速度，保证安全（2-3次）。</li> <li>4. 学生练习，推荐出动作进步突出的同学，展示动作并讲评。</li> <li>5. 学生再练习，并结合教师给出的动作标准对自己动作进行评价（2-3次）。</li> <li>6. 学生自我讲评（这节课谁对我的帮助最大）。</li> </ol>
4	预测连续前滚翻动作，让学生初步尝试运用“标准”进行自我评价，引导学生逐步学会自主学习的方法。	<p><b>【教学重点】</b> 第一个滚翻完成后蹲撑要正，滚翻圆滑，成直线</p> <p><b>【教学难点】</b> 两个滚翻连贯、协调、圆滑</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生练习连续前滚翻（3-4次）。</li> <li>2. 教师讲解连续前滚翻的技评标准。</li> <li>3. 教师根据优秀等级的标准做示范，帮助学生直观理解。</li> <li>4. 两人一组轮换练习，并尝试着运用“标准”评价对方（2-3次）。</li> <li>5. 教师巡视，认真听取并引导评价。</li> <li>6. 学生自我小结。</li> </ol>
5	通过考核连续前滚翻，了解学生掌握动作的情况。	<p><b>【考核重点】</b> 连续前滚翻动作的协调性与完整性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解或提问连续前滚翻的考核标准。</li> <li>2. 学生复习连续前滚翻，做好考核准备（4-5次）。</li> <li>3. 按名册顺序进行男生考核。</li> <li>4. 学生自我小结，对自己的表现是否满意，看看是否达到了预计目标。</li> </ol>
6	通过考核连续前滚翻，全面了解学生掌握动作的情况。	<p><b>【考核重点】</b> 连续前滚翻动作的完整性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解或提问连续前滚翻的考核标准。</li> <li>2. 学生复习连续前滚翻，做好考核准备（4-5次）。</li> <li>3. 按名册顺序进行女生考核。</li> <li>4. 学生自我小结，对自己的表现是否满意，看看是否达到了预计目标。</li> </ol>

# 附录 11 资源库

## 奔跑类游戏

### 【游戏名称】“三个字”

### 【游戏方法】

用猜拳的方法确定出一人为追者，其他人为躲避者。

游戏开始后，追者随意追拍任何一个人。如果躲避者危急时可马上站住，同时喊出“三个字”，比如：爱祖国、爱劳动、我锻炼、三好生……追者只能改追其他人。喊出“三个字”的学生若想重新参加游戏，必须由跑动的任何人“救”他（即拍他一下）。

若躲避者在喊出“三个字”之前即被追者触到则为输，并替换原来的追者，追逐其他学生，游戏继续进行。如图 1 所示。

### 【游戏规则】

1. 被追拍后，再喊出“三个字”无效；
2. 喊出“三个字”后，没被人解救，则不能重新参加游戏。

### 【教学注意事项】

1. 教师要提示学生所喊出的“三个字”应文明、健康。
2. 教师可根据学生的体力情况，适当增加追逐者的人数，或调换追、逃双方角色，以控制练习强度。

3. 此游戏与追逐跑教学内容相似，可成为一年级第一学期第 22 课《追逐跑》的拓展教材。也可用类似游戏教材提高学生的奔跑、追拍、躲闪的能力。



图 1



【游戏名称】螃蟹赛跑

【游戏方法】

将学生分成两队，每队又以两人为一组，成纵队站在起点线后。听到预备信号时，各队第一组两人背对背用躯干夹抵住一球，同时侧对起点线后。如图2所示

教师发令后，两人像螃蟹状横着向终点线跑去，到达终点线后再换向夹抵球横行返回起点线（两人始终面朝同一方向），将球交给第二组，然后站在队尾。第二组同法进行，依次类推。先完成的队为胜。

【游戏规则】

1. 听到信号或夹抵好球后方可离开起跑线；
2. 跑动中如球落地，必须在落地处夹抵好球后才能继续前进；
3. 除躯干外，身体的其他部位在跑动中不得触球。

【教学注意事项】

1. 游戏场地、器材要因人而异、因地制宜，奔跑距离可因人数及学生能力而定，但一定要保证学生各组间安全的距离，避免危险发生。游戏初期跑动不宜过长，背后夹的物体可用书包、纸盒等物品替代。

2. 游戏时，学生可自找同伴，但教师应提示学生寻找身高、能力相当的学生为伴，以提高游戏的成功率和安全性。

3. 教师可将此游戏作为学校趣味运动会的项目，邀请家长与学生共同游戏竞赛。

4. 此游戏可作为二年级第二学期第17课《多人协同行进》的铺垫教材，在两人夹物协同行进的基础上，更有助于完成多人绑腿跑教学内容。



图2



### 【游戏名称】赶马车

### 【游戏方法】

在一块平整的场地上，画一条起跑线，距离起跑线 20 米处并排摆放两（四）个标志物。

教师将学生分成人数相等的两（四）队，每队又以两人为一组，前后站立，后者将跳绳套在前者的腰间，同时双手握住跳绳把，成纵队站在起跑线后。如图 3 所示

游戏开始后，两人协同向前跑，绕过标志物后返回本队，拍第二组同学的手，然后站在本队排尾。依次进行，先跑完的队获胜。

### 【游戏规则】

1. 听到信号或击掌后方能离开起跑线；
2. 若中途跳绳掉到地上，必须在原地拾起后再跑。

### 【教学注意事项】

1. 游戏前可让学生自由结组练习“马”拉车。学生可模仿马的跑姿、嘶鸣以及“赶车人”的吆喝声等，以提高练习兴趣。

2. 如果跳绳有绳棒，“赶马车”者要握紧绳棒，并且控制“马车”的速度，以避免伤害事故的发生。

3. 可以根据学生的练习情况，适当增加“赶马车”的人数，变单人赶“马车”为多人赶“马车”。

4. 此游戏可作为竞赛游戏，也可作为放松游戏。竞赛游戏中以竞速为主，放松游戏中以比姿态为主。

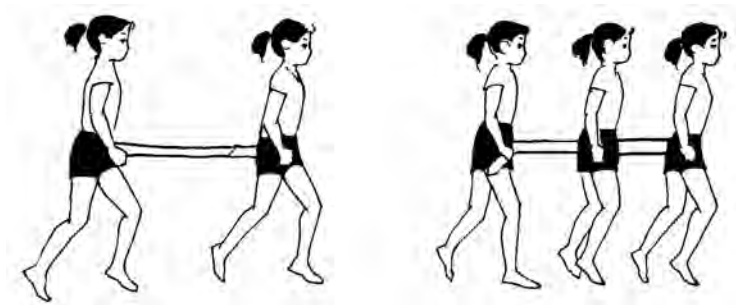


图 3

### 【游戏名称】赶 羊

#### 【游戏方法】

实心球四个，体操棒（可替换其他棍棒）四根。画两条相距 20 米的平行线。将学生分成人数相等的四队。各队再分成人数均等的甲乙两组，相对立于两条线后。

教师发令后，各队甲组排头分别用体操棒，迅速将“羊圈”里的“羊”（实心球）用体操棒前端沿地面向前推击出，边跑边推击，直至赶进乙组的“羊圈”，并迅速将棒交给乙组的排头，乙组排头再从“羊圈”内将“羊”赶出，依次类推。最后以先赶完的队为胜。如图 4 所示。

#### 【游戏规则】

1. 必须在线后交接体操棒。
2. “羊”在“羊圈”内停稳后，方可交接体操棒。
3. 除体操棒外，身体任何部位不得触“羊”。

#### 【教学注意事项】

1. 游戏场地、器材要因人而异、因地制宜，场地大小可因人数及学生能力而定，但一定要保证学生各组间的安全距离，避免发生危险。赶羊的物品可用板羽球拍或徒手代替。

2. 此游戏在交接棒时，身体姿势有由低到高的改变过程，因此要在起跑线与“羊圈”之间留出安全距离，并提示学生交接体操棒时注意安全。等候比赛的学生离起跑线也要有一定的安全距离，避免同伴交接体操棒或冲刺时发生危险。

3. 游戏达到一定水平时，可将“羊”换为较轻的足球、篮球、排球，或在“赶羊”路线上设置障碍，提高游戏的竞争程度。

4. 此游戏可以作为二年级第二学期跑类教材的拓展内容。

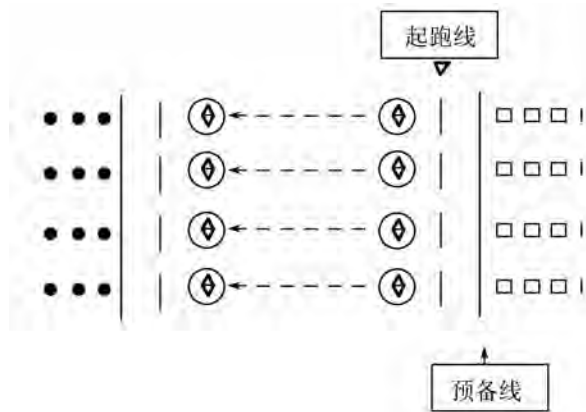


图 4

## 跳跃类游戏

### 【游戏名称】三人连环跳

### 【游戏方法】

在场地上画两条相距 10~15 米的平行线，一条为起跳线，另一条为交换线；旧自行车轮胎或大号呼啦圈 12 个。

将学生分成人数相等的 4 队，每队 3 人一组。各队的第一组，每人手持一圈，成纵队站在起跳线后。

教师发令后，游戏开始，各组的第一人将圈向前平抛于地上，并用双脚跳进；第二、三人负责将圈前移，第一人再跳进圈……两人移圈，一人跳圈，依次进行，直至跳过交换线后，由第二人跳，第一人、三人移圈；跳过起点线后，换第三人跳，第一、二人移圈，到达终点后，三人同时举圈。第二组的学生按上述的方法继续进行，依此类推，最后以先完成的队为胜。如图 5 所示。

### 【游戏规则】

1. 必须用双脚跳的方法进行。
2. 在到达交换线或起点线后，必须换人跳圈。
3. 若未能跳进圈，必须在原地跳圈一次，才能继续进行。
4. 移圈人必须在等跳圈人跳出后，方能移圈。

### 【教学注意事项】

1. 教师要做好游戏的组织工作，做到有条不紊，活而不乱。
2. 为防止学生跳跃时出现分腿现象，可让学生两脚夹住海绵包进行跳跃。同时教师还应提示学生轻巧落地，以保护学生的膝、踝关节。
3. 在班级人数较少的情况下，教师要随时观察学生练习情况，及时引导学生养护、放松，以便学生有充足的时间恢复体力。
4. 此游戏可作为低年级跳跃类教材的复习、巩固与提高内容。

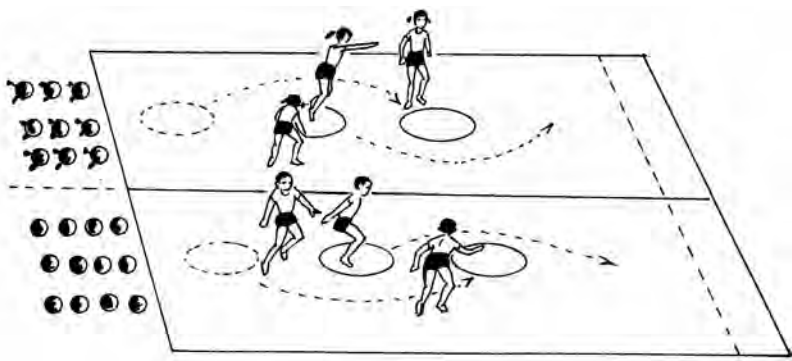


图 5





**【游戏名称】袋鼠跳**

**【游戏方法】**

将学生分成人数相等的四队，成纵队站在起跑线后。

教师发令后，游戏开始，每队第一人迅速跳进麻袋，双手提着麻袋口，双脚跳跃前进，到达折返线后，迅速褪下麻袋，并提着麻袋跑回，交给本队第二人，游戏继续进行，直到全队完成。先完成的队为胜。如图6所示。

**【游戏规则】**

1. 教师发出信号后方可跳进麻袋。
2. 过折返线后才能褪下麻袋。
3. 必须在起跑线后交接麻袋，不得抛、掷。

**【教学注意事项】**

1. 先两人一组，采用一人跳一人搀扶的方法进行练习。也可根据学生情况，先不采用口袋练习，而采取双脚夹包跳的方法进行练习。
2. 提示学生，如果要摔倒，双手要迅速松开口袋去扶地，以保证安全。
3. 课前教师要检查场地是否平整、干净。
4. 此游戏可作为立定跳远教材的拓展内容。



图6

## 投掷类游戏

### 【游戏名称】粘包角球

### 【游戏方法】

在一块平整的场地上画一条投掷线，距投掷线三至四米处画一个直径两米左右的圆圈。将学生3~4人分一组，分为若干组。每人持四个沙包，每两组使用的沙包颜色要区分开。用猜拳的方法确定出场顺序。

游戏开始，甲方先抛包，乙方后抛包。如果乙方用自己的包压住了甲方的包，则把甲方的包当成战利品俘回，如果没有压中甲方的包，则只能留在原地成为甲方的“猎物”，甲方再次抛包争取压住此包。最终以获得“战利品”多的组为胜。如图7所示。

### 【游戏规则】

1. 猜拳确定出场顺序，失败组先派一人抛包。
2. 掷包者的脚不得踩或超越投掷线，投出圈外的包均不作为粘包的“猎物”。
3. 若本方的两个包粘在一起，对方将包掷出后粘住其中的一个，此两包均应作为“战利品”同时被对方俘走。

### 【教学注意事项】

1. 初学游戏时，投掷线与圆圈的距离可画得近些，学生持包数量多些，以提高游戏的成功率。随着学生水平的提高，可逐渐加长投掷线与圆圈之间的距离。为加大游戏的难度，投出圈外的包也可直接作战利品，以此提高学生的掷准能力，激发学生的游戏兴趣。
2. 此游戏为集体项目，在游戏中教师应因势利导，及时地进行集体主义教育，培养学生的团队精神。并通过推选小组长组织比赛，有意识地培养体育小干部。
3. 此游戏可作为二年级第二学期第10课《打地靶》游戏的拓展内容。

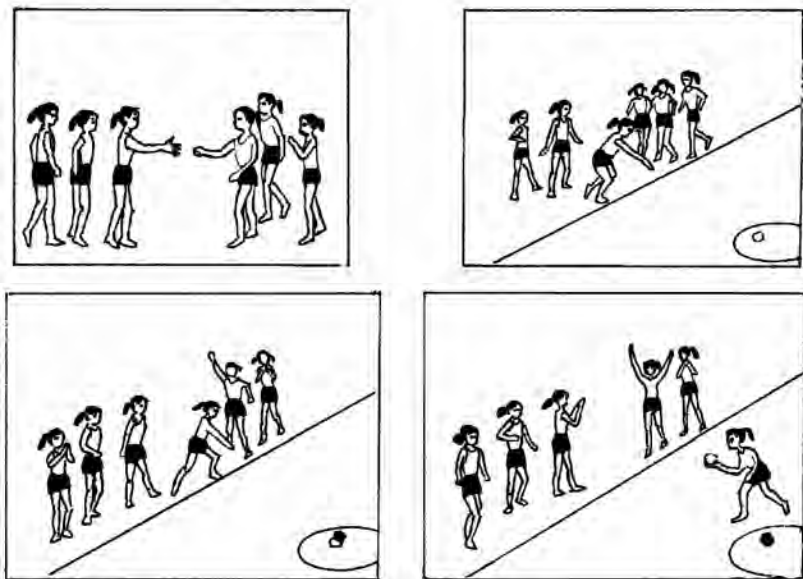


图7



### 【游戏名称】炸碉堡

#### 【游戏方法】

在场地上画 3 个直径分别为 2 米、4 米、10 米的同心圆，小圆为“碉堡”，大圆的圆周为“进攻线”，中圆的圆周为“防守线”。另设圈网 4~6 个、毽子若干个。

在学生推选出 4~6 人做“保卫者”，手持圈网面向进攻方向，分别站在“防线”外；其他学生每人手拿两枚“手雷”（毽子）站在“进攻线”外。

游戏开始，教师下达命令后，“战士”立即用“手雷”向“碉堡”投去，“保卫者”则用圈网进行拦截（接住）。在规定的时间内，将全部“手雷”投出。如有 5 枚“手雷”击中“碉堡”（落入小圆内），则“碉堡”为被“炸毁”，调换“保卫者”；若“碉堡”未被“炸毁”，则游戏重新开始。如图 8 所示。

#### 【游戏规则】

1. 在规定的时间内（一般为 1 分钟），要把全部的“手雷”投出。
2. 进攻时脚不得踩或越过进攻线。
3. “保卫者”只能在防线的后面移动拦截，不得进入“防区”。
4. “战士”不得用“手雷”投打“保卫者”。

#### 【教学注意事项】

1. 教师要组织好学生齐投、齐捡，并提示学生注意安全。
2. “炸碉堡”的距离可根据学生的实际能力进行调整。
3. 有条件的学校，可增加“手雷”的数量，让学生一次投 2~3 个“手雷”。对于器材缺乏的学校，可以用自缝包或纸球代替毽子充当“手雷”。
4. 此游戏可作为二年级第一学期第 25 课、32 课的拓展内容。

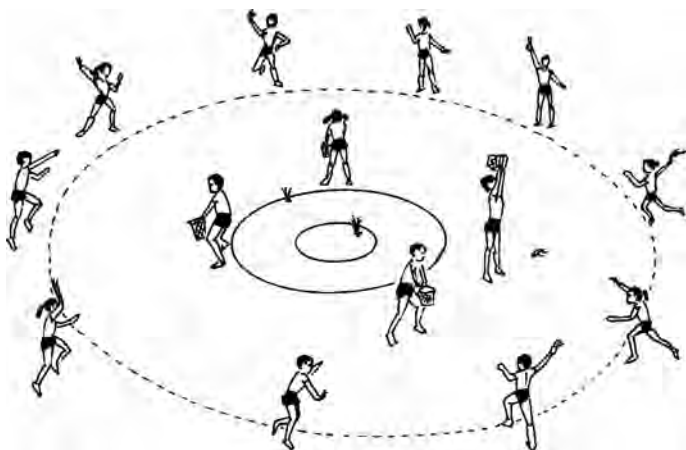


图 8

## 体操类游戏

### 【游戏名称】夺龙珠

### 【游戏方法】

在一块干净、平整的场地上，画两条相距 10~15 米的平行线，分别为起点线和终点线；小垫子 6~8 块，纵向摆放在起点线后作为“龙舟”；篮球或排球若干，放在终点线后。

将学生分成人数相等的若干组，每组 6~8 人，分别跪在“龙舟”上。

游戏开始，当听到口令时，各组学生迅速移动至垫子前沿，最后一名学生立即拿起后面的垫子，向前依次传递，“龙头”接过垫子后，将其连起来，并向前移动，以此类推，直至能够拿到“龙珠”，夺取“龙珠”后上岸，并将“龙珠”高高举起，最先上岸的组为胜。如图 9 所示。

### 【游戏规则】

1. 传递小垫子时必须依次进行。
2. 跪姿移动时身体的任何部位不得触地。
3. 垫子必须首尾相连，不得拉开距离。

### 【教学注意事项】

1. 游戏教学应遵循由易到难，由简到繁的教学原则。可通过逐渐增加人数和距离，以及改变传递方式来降低游戏难度。如从身体的左侧或右侧传递篮球等。
2. 游戏时，教师要注意观察垫子是否首尾相连，如出现距离，应马上终止该组游戏，避免学生膝部受伤，更要避免由于互相推挤而出现的伤害事故。
3. 此游戏可与体操类教材搭配使用，一物多用能提高课堂效率。
4. 教师应提示学生传递垫子时轻放，既培养了学生爱护器材的好习惯，也避免了学生吸入大量灰尘。

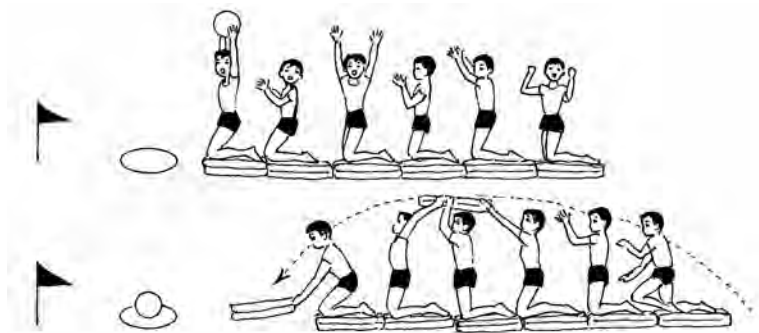


图 9



**【游戏名称】** 运输忙**【游戏方法】**

在一块平坦的场地上画两条相距 10~12 米的平行线，分别为起点线和终点线。在两线中间平行摆放间隔为 3 米的 4 组小垫子，每组 4~6 块。在起、终点线上，各放竹筐 1 个，起点线上的筐内放 6 个篮球（或排球、实心球及其他传递物）。

将学生分成 6 人一组，其中 4 人头朝起点，仰卧于垫上；另外两人分别站在起、终点线上。

游戏开始，教师发令后，站在起点的学生立即从筐中拿球，运送到仰卧垫上的第一人，然后返身拿第二个球；躺在垫上的学生，双手接球后，迅速做仰卧起坐，并将球交给第二人，依此类推，最后一人用双手把球交给终点站立的学生，该学生接过球后，将球迅速放进筐中，再返回，直至 6 个球全部运完后，举手示意。先运完的组为胜。如图 10 所示。

**【游戏规则】**

1. 每次只能从筐中拿一个球。
2. 仰卧于垫上的学生必须两臂上举接球。
3. 运输过程只能传递，不得抛扔。
4. 做仰卧起坐时必须直腿。

**【教学注意事项】**

1. 游戏前，可先做练习，根据学生的实际调整仰卧者之间的距离，保证游戏的安全。
2. 由于游戏的对抗强度较大，要时刻注意安全，防止伤害事故的发生。
3. 可根据学生的能力将游戏进行拓展。如改变传递方式（坐撑转身脚递脚传递）；改变传递人数、传递方向等。
4. 此游戏可作为增强学生腰腹力量的练习，但教师要控制好游戏的次数，及时进行放松练习。

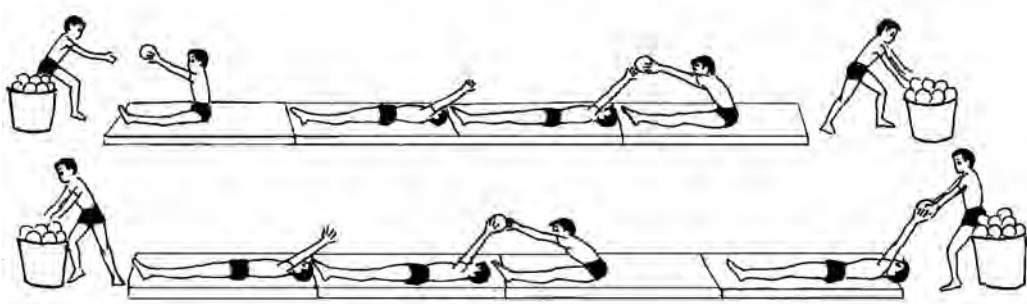


图 10

## 球类游戏

### 【游戏名称】 坚守一方

### 【游戏方法】

在场地上画一个直径为 10~12 米的圆，在圆心处画一边长为 2~3 米的正方形；篮球一个。

教师指定或学生推选出 4 名学生，分别站在正方形的各边线的外面做防守队员。其余学生分散站在圆圈外面做进攻队员。

游戏开始，进攻队员尽量将球滚入正方形，则防守队员要尽力不让球从自己防守的一方滚入。若球从正方形的某一方攻入，则该方的防守队员与滚球的进攻队员交换角色，游戏继续进行。如图 11 所示。

### 【游戏规则】

1. 进攻与防守队员均不能踩线或越线，越线攻入的球应判为无效。若越线防守则为失败，两人互换角色。
2. 进攻队员必须用地滚球的方式进攻，否则无效。
3. 防守队员可用身体的任何部位进行阻挡。

### 【教学注意事项】

1. “坚守一方”游戏不受季节的影响，且运动负荷小，练习密度适中，适合各种不同运动水平的学生活动，只要通过努力均可获得成功的喜悦，因此对培养和增强学生的自信心十分有益。
2. 在学生熟练掌握游戏方法和规则后，可将游戏进行拓展，如变化器材（皮球换成海绵包）、改变情境（“攻守堡垒”）等。
3. 可将此游戏作为沙包掷准教学内容的拓展教材。

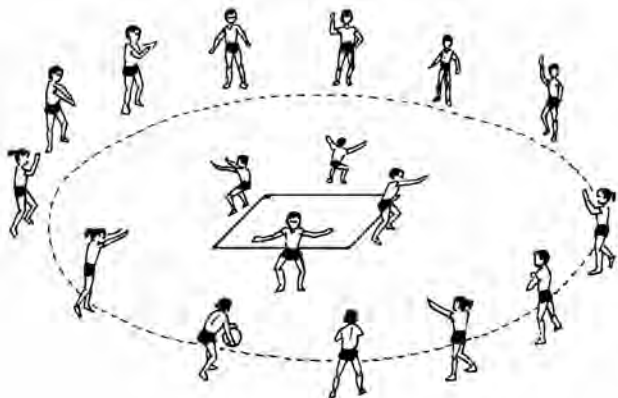


图 11

